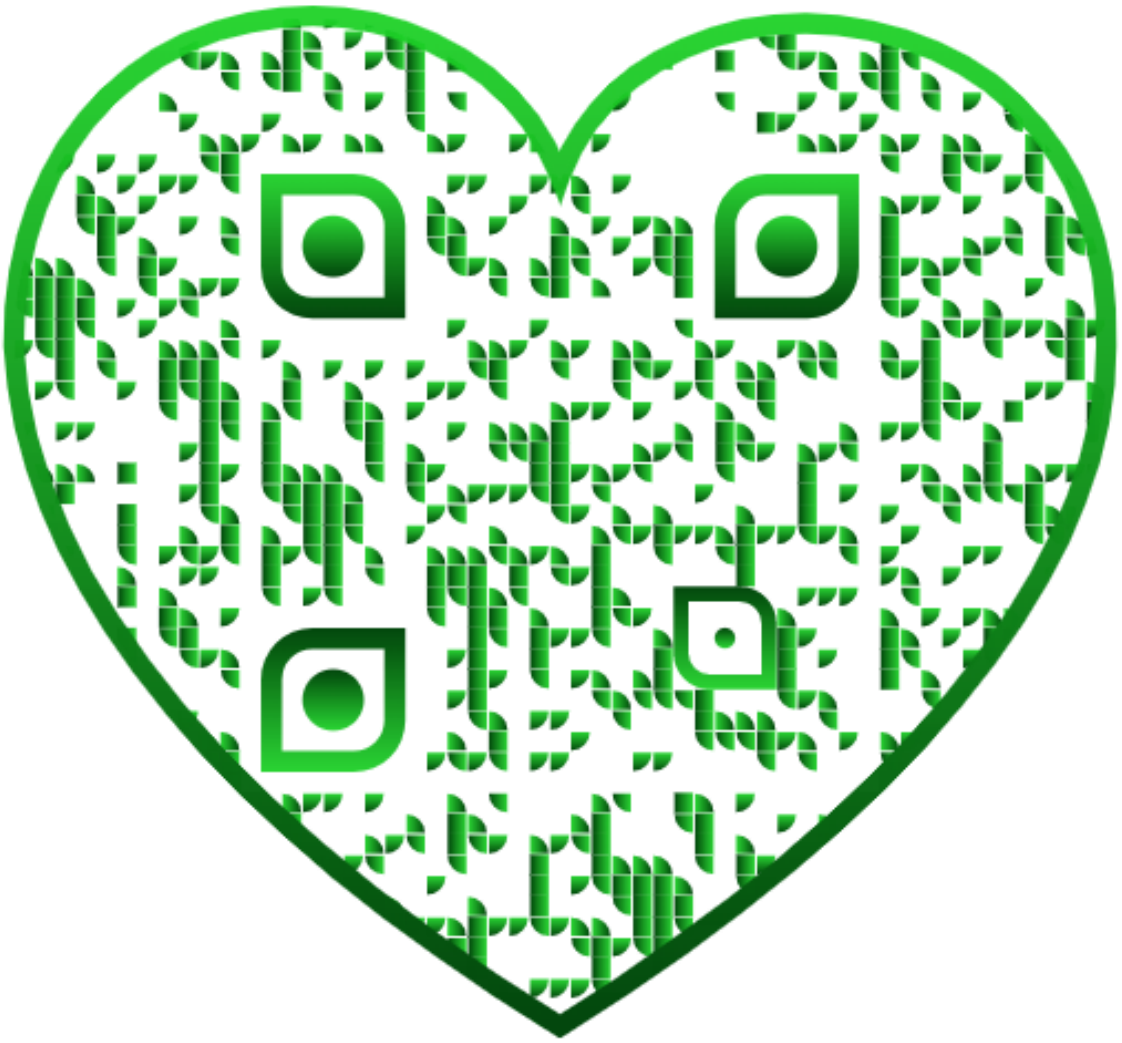
Mario Torres

Les fruits qui guérissent

Il n'est pas d'alimentation saine et équilibrée sans fruits

POCKET Évolution
Des livres pour vous faciliter la vie !



Les fruits qui guérissent

Il n'est pas d'alimentation saine et équilibrée sans fruits. Riches en oligo-éléments et en vitamines, ils possèdent des vertus thérapeutiques exceptionnelles. Ainsi, le citron est un remarquable antimicrobien, la figue permet de lutter contre les fermentations intestinales et les maux d'estomac, la framboise combat la dépression, la myrtille améliore le système cardio-vasculaire, la pomme réduit le cholestérol, le raisin sec tonifie le cerveau...

Cet ouvrage recense les 42 principaux fruits sucrés, acides, semi-acides ou oléagineux.

Il décrit pour chacun d'entre eux leur origine, leur composition chimique, leurs usages domestiques, cosmétiques, culinaires, et surtout leurs utilisations dans le domaine médical.

Un livre pour apprendre à se faire du bien.

« Voici enfin le Vidal de la médecine gourmande. À lire et à conserver. »

Astromag

POCKET Évolution

Des livres pour vo LES FRUITS QUI NOU TORRES M.

PRIX EDITEI
6,70 EUR

ISBN 978-2-266-16705-5

9 782266 167055

9 782266 167055

DIETETIQUE
*9457 460155 01594774 123155 33

Photos : BSIP.

Mario Torres

Spécialiste de l'alimentation, Mario Torres a déjà publié, aux éditions Delville, *Les boissons qui guérissent*, *100 huiles essentielles pour votre santé*, *Épices et condiments qui nous guérissent* et *Légumes et céréales qui nous guérissent*.

POCKET *Évolution*

Des livres pour vous faciliter la vie !

Allen CARR
La méthode simple pour avoir du succès

Denis DONOVAN *et Deborah* MCINTYRE
Qu'est-ce que je viens de te dire ?
Comment parler aux enfants pour être enfin compris

Barry GORDON *et Lisa* BERGER
La mémoire intelligente
La développer et l'utiliser simplement au quotidien

André MULLER
La technique du succès
Des conseils simples pour oser et réussir

Pierre PALLARDY
Plus jamais mal au dos
LE livre de référence sur le mal de dos

Carole SERRAT *et Laurent* STOPNICKI
La médit-action
Une méthode complète de relaxation active

Dr Joëlle PROUST
Vivre sereinement la ménopause
Des conseils, des solutions pour passer cette étape sans problèmes

Dr Jean-Claude HOUDRET
Bien se soigner par les plantes
Tout savoir sur les méthodes douces de guérison pour les petits tracas du quotidien

Mario Torres

Les fruits qui guérissent

LE GRAND LIVRE DU MOIS

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5 (2e et 3e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

© éditions Delville Santé, 2004
ISBN : 978-2-266-16705-5

Introduction

Les fruits font naturellement partie d'un régime alimentaire sain. Ils possèdent une forte valeur nutritive grâce aux minéraux et aux vitamines qu'ils contiennent. On peut bien sûr les consommer frais, cuits, sous forme de jus ou enfin secs. Certains sont sucrés, d'autres acides ou semi-acides, les derniers, oléagineux. Consommer des fruits est gage de longévité. Ils possèdent en effet des vertus thérapeutiques très importantes. Cet ouvrage qui a retenu 42 fruits, y compris certains fruits sauvages, s'attache pour chacun d'eux à décrire son origine, sa composition chimique, son histoire, ses usages domestiques, culinaires, curatifs, voire même les utilisations en soins de beauté. Ce sont principalement les propriétés médicinales des fruits qui sont ici analysées de façon détaillée et pragmatique.

CHAPITRE I

Nos 42 Fruits

Bien que les fruits aient un pouvoir thérapeutique indiscutable, il est indispensable de ne pas outrepasser les prescriptions du médecin. Grâce aux longues études que ce dernier a faites, il est à même de savoir ce qu'il faut prescrire pour améliorer la santé de votre organisme. Les fanatiques d'une seule méthode thérapeutique payent, parfois, cher leur entêtement. Restez donc ouvert à la vie et permettez que celle-ci vienne à votre aide.

ABRICOT

Rosacées
Fruit sucré

Synonymes:

Armeniacum malum
Prunus armeniaca L.

Origine:

Afrique du Sud
Allemagne
Argentine
Arménie
Asie occidentale
Australie
Bassin méditerranéen
Chili
Chine
Espagne
États-Unis
Europe
Extrême-Orient
France
Iran
Italie
Mongolie
Russie
Syrie
Turkestan

Composition:

Acide malique
Acide oxalique (traces)
Brome
Calcium (15 mg/100 g)
Calories (50/100 g)
Chlore (2 mg/100 g)
Cobalt
Cuivre (0,13 mg/100 g)
Eau
Fer (0,5 mg/100 g)
Fluor
Glucose (10%)
Hydrates de carbone
Lévulose (10%)

Lipides (0,15 %)
Magnésium (60 mg/100 g)
Manganèse (5 mg/100 g)
Oligoéléments
Phosphates
Potassium (300 mg/100 g)
Phosphore (23 mg/100 g)
Protides (0,50 %)
Sels minéraux
Silicium
Sodium (5 mg/100 g)
Soufre (0,5 mg/100 g)
Sucres
Vitamine A (5 mg/100 g)
Vitamine B1 (0,04 mg/100 g)
Vitamine B2 (0,4 mg/100 g)
Vitamine B3 (6,8 mg/100 g)
Vitamine B5
Vitamine C (10 mg/100 g)
Zinc (0,04 mg/100 g)

Usage:

L'abricot est un symbole de la sexualité féminine. C'est un fruit sucré, juteux, farineux, aromatique et très nutritif. C'est un fruit excellent pour les intellectuels, les femmes enceintes ou en lactation, pour les enfants en pleine croissance, et pour combattre la fatigue. C'est un régénérateur cellulaire, apéritif et rafraîchissant. Par sa teneur importante en vitamine A, ce fruit est recommandé aux enfants, adolescents et vieillards, et pour les malades en convalescence. Une cure d'abricots permet de reconstituer le sang perdu à cause d'hémorragies et pour lutter contre l'anémie. Pour cela il est conseillé de manger jusqu'à cinq abricots par jour pendant dix jours. Cela serait comparable à une cure de foie de veau. L'abricot est antidiarrhéique et astringent quand il est frais, mais s'il est sec il est laxatif. L'abricot aide à dépasser le surmenage, il est tonique pour le système nerveux. Le jus d'abricot qu'on utilise comme lotion pour le visage a des propriétés toniques pour la peau. L'abricot agit activement en cas d'infections de la peau et des muqueuses.

À cause de sa composition en potassium, l'abricot est

diurétique et sert dans les maladies des voies urinaires. Il est utilisé en cas de constipation, quand il y a perte d'appétit et en cas de faiblesse générale ou d'insomnie.

La cure d'abricot est très intéressante pour les nerveux et pour ceux qui souffrent de dépression.

L'infusion de feuilles d'abricotier est utilisée en gargarismes pour combattre la toux, l'angine et les inflammations de la gorge.

Contre-indications:

L'abricot peut provoquer des réactions allergiques.

L'amande du noyau renferme un hétéroside qui génère de l'acide cyanhydrique, un poison violent.

Il ne faut pas faire cuire l'abricot sec. Il est important qu'il soit consommé mûr, sinon il est indigeste.

Il est déconseillé de manger l'abricot avec des fruits acides ou mi-acides.

S'il est consommé après le repas il peut provoquer des acidités, des flatulences et de l'indigestion.

Résumé thérapeutique:

Adolescents (pour les)
Anémie (contre l')
Angine (contre l')
Apéritif
Astringent
Constipation (contre la)
Convalescence (pour la)
Dépression (contre la)
Diarrhée (contre la)
Diurétique
Enfants en pleine croissance (pour les)

Faiblesse (contre la)
Fatigue (contre la)
Femmes enceintes (pour les)
Gorge (contre les inflammations de la)
Insomnie (contre l')
Intellectuels (pour les)
Lactation (pour la)
Laxatif
Muqueuses (contre les infections des)
Nerveux (pour les)
Peau (contre les infections de la)
Rafraîchissant
Régénérateur cellulaire
Surmenage (contre le)
Système nerveux (pour le)
Tonique pour la peau
Toux (contre la)
Vieillards (pour les)
Voies urinaires (contre les maladies des)

AIRELLE

Fruit acide

Synonymes:

Abré rouge
Airelle ponctuée
Airelle rouge
Brembollier
Brimbelle
Canche
Cousine rouge
Cousinier
Framboise de dame
Groseille de cheval
Herbe rouge
Moret
Pois de coq
Tchintchin
Vaccinium Vitis-Idaea L.
Vigne du Mont-Ida

Origine:

Europe

Composition:

Acides organiques
Calories (35/100 g)
Glucoside
Eau
Provitamine A
Tanin
Vitamine B1 (0,02 mg/100 g)
Vitamine B3 (0,07 mg/100 g)
Vitamine C (14 mg/100 g)

Usage :

L'airelle est un petit fruit farineux, aigre et très rafraîchissant. Il est apéritif, antiseptique, astringent, dépuratif, diurétique et aide à faire baisser le taux du sucre dans le sang, il sert donc pour aider les diabétiques, car il est hypoglycémiant.

Contre-indication :

Aucune.

Résumé thérapeutique :

Antiseptique
Apéritif
Astringent
Dépuratif
Diabète (contre le)
Hypoglycémiant
Rafraîchissant

AMANDE

Rosacées

Synonymes:

Alemandier
Amone
Amygdalus communis L.
Cœur de saint Valentin (Le)
Émandre
Lèvres de Phylis (Les)
Mandolin
Mellé
Omillié
Prunus amygdalus Batsch

Origine:

Asie
Bassin de la mer Égée
Espagne
Europe
France
Grèce

Composition:

Calcium (250 mg/100 g)
Calories (634/100 g)*
Cellulose (0,40 %)
Chlore
Cholesterine
Cuivre
Eau (89 %)
Esparagine
Fer (4,40 mg/100 g)
Fibres (14 mg/100 g)
Glucides
Graisses (2,20 mg/100 g)
Huile (60 mg/100 g)
Hydrates de carbone
Iode
Magnésium (255 mg/100 g)

Manganèse
Peptose
Phosphore (470 mg/100 g)
Potassium
Protéines
Sels minéraux
Silicium
Sodium
Soufre
Sucres (0,45 mg/100 g)
Vitamine A (5,9 u./g)
Vitamine B1
Vitamine B1 (0,25 mg/100 g)*
Vitamine B2 (0,67 mg/100 g)
Vitamine B3 (4,6 mg/100 g)
Vitamine B3 (4,1 mg/100 g)*
Vitamine B5
Vitamine B6
Vitamine C
Vitamine D
Vitamine E (15 mg/100 g)*
Zinc (1,50 mg/100 g)

* Amande sèche

Mythologie:

L'amandier est le symbole de la virginité, de la renaissance de la nature et de la gaieté. Le bâton d'Aaron a fleuri et produit des fleurs d'amandier, et, sans fécondation, des fruits. Dans les mêmes conditions, la Vierge a eu un fruit, Jésus. C'est pourquoi l'amande a été considérée comme le symbole de la virginité de Marie.

Usage:

Il existe deux sortes d'amandes, la sucrée et l'amère. Les premières sont comestibles mais pas les secondes qui contiennent des hétérosides comme l'amigdaline et l'émulsine qui se transforment en un poison violent: l'acide cyanhydrique, anciennement appelé acide prussique.

Mâcher des amandes aide à la puissance, donne la

sagesse et facilite le travail intellectuel. Elles sont utilisées pour combattre les maladies nerveuses, la malnutrition et la faiblesse générale. Les amandes sont très fortifiantes pour le système nerveux et facilitent la digestion et en même temps elles ont un pouvoir antiseptique intestinal et urinaire. Les amandes sont conseillées aux personnes en convalescence et aux enfants en pleine croissance. Elles sont reminéralisantes pour l'organisme et sont indispensables aux femmes enceintes et à celles qui allaitent. Elles ont la propriété d'augmenter le lait maternel.

L'essence d'amande amère, dont on fait un grand usage pour les savons, s'obtient en distillant le tourteau de l'amande dont on a exprimé l'huile grasse. Elle contient huit à dix pour cent d'acide prussique, qu'on peut éliminer en la rectifiant avec de la potasse.

L'amande a une grande valeur nutritive. À cause de sa composition élevée en huile il faut la consommer avec modération. L'amande est peu digeste si elle est sèche, par contre en la torréfiant elle s'améliore.

Le broyage de l'amande permet d'extraire un lait qui était utilisé pour de nombreux usages, entre autres comme reconstituant et tonique. L'huile d'amande est laxative, donc efficace pour les personnes qui souffrent de constipation et de douleurs gastriques. Elle est utilisée pour tonifier les peaux sèches, pour lutter contre les démangeaisons, pour guérir les dermatoses, les brûlures superficielles et pour la beauté (visage). Les amandes amères sont utilisées comme antispasmodiques et sédatifs. La consommation ne doit pas dépasser dix fruits car ils possèdent un hétéroside qui génère de l'acide cyanhydrique, un poison violent.

L'amande a des propriétés antianémiques et adoucissantes.

En laissant ramollir une dizaine d'amandes dans de l'eau, pendant une nuit, et après avoir enlevé la peau, et passé au mixer, on obtient un lait d'amandes qui est très efficace en cas de refroidissement et de grippe. Ce lait aide à l'élimination de toxines. Il doit être bu frais sans le faire bouillir. Le lait d'amande est très nourrissant et riche en protéines et doit être utilisé en cas de refus du lait de vache. Il est idéal en cas de fièvre.

L'huile d'amande est utilisée pour nettoyer, protéger et embellir la peau. Elle tonifie les cheveux et les fait briller. En cas d'hémorroïdes on peut appliquer cette huile avant de se coucher. Cette huile est très active en cas de rhumatisme, pour faire des massages elle peut être utilisée seule ou mélangée à des huiles essentielles.

Contre-indications:

Il est contre-indiqué de consommer plus de dix fruits, car cela devient toxique pour l'organisme. Dépasser 20 fruits peut être dangereux.

Le lait d'amande est déconseillé aux personnes qui souffrent de diarrhée.

Résumé thérapeutique:

Adoucissant
Allaitement (pour l')
Antianémique
Antispasmodique
Brûlures superficielles (contre les)
Constipation (contre la)
Convalescence (pour la)

Démangeaisons (contre les)
Dermatoses (contre les)
Digestion (pour faciliter la)
Enfants en pleine croissance (pour les)
Faiblesse générale (contre la)
Femmes enceintes (pour les)
Fièvre (contre la)
Gastriques (contre les douleurs)
Grippe (contre la)
Hémorroïdes (contre les)
Intellectuels (pour les)
Intestinal (antiseptique)
Lait maternel (pour augmenter le)
Laxatif
Maladies nerveuses (contre les)
Malnutrition (contre la)
Massages (pour les)
Peau (pour embellir la)
Peau (pour nettoyer la)
Peau (pour protéger la)
Peaux sèches (contre les)
Reconstituant
Refroidissement (contre le)
Reminéralisant
Rhumatisme (contre le)
Sédatif
Système nerveux (pour fortifier le)
Tonique
Toxines (pour l'élimination des)
Urinaire (antiseptique)
Visage (pour le)

ANANAS

Broméliacées
Fruit acide

Synonymes :

Ananas comusus
Ananassa sativa L.
Bromelia ananas
Pine-apple

Origine :

Açores
Amérique centrale
Amérique tropicale
Antilles
Brésil
Côte-d'Ivoire
Cuba
Hawaii
Kenya
Martinique
Mexique
Paraguay
Singapour
Thaïlande
Venezuela

L'ananas paraît avoir pour origine la vallée de l'Orénoque et du Paraná au Brésil. Il fut découvert en 1555. De 1840 à 1850, il fut cultivé, sous serre, en France.

Composition :

Acide citrique
Acide malique
Broméline
Calcium
Calories (52/100 g)
Cellulose
Chlore
Eau (85 %)

Fer
Glucides (3 mg/100 g)
Graisses
Hydrates de carbone
Iode
Magnésium
Manganèse
Phosphore
Potassium
Protéines
Saccharose (12 mg/100 g)
Sels minéraux
Sodium
Soufre
Sucres (12 %)
Vitamine A
Vitamine B1 (0,08 mg/100 g)
Vitamine B2
Vitamine B3 (0,30 mg/100 g)
Vitamine B6
Vitamine C (26 mg/100 g)

Histoire :

Le nom ananas vient du langage tupi-guarani, dans lequel a signifie fruit et nana, exquis ; ainsi l'ananas est un fruit exquis. L'ananas fut connu des Espagnols lors du deuxième voyage de Christophe Colomb vers le Nouveau Monde, en Guadeloupe, en 1493. On connaît 80 espèces d'ananas.

Usage :

L'ananas doit se consommer mûr ; s'il ne l'est pas il contient des aiguilles très fines d'oxalate de calcium qui ont un effet désagréable sur la langue.

La broméline, contenue dans l'ananas, est une enzyme protéolytique qui casse les grosses protéines en peptides, accélérant ainsi leur digestion. Elle stimule la digestion et l'activité de l'intestin grêle. Elle permet de digérer très rapidement des protéines et des albumines. À cause de cela, l'ananas est employé en cure pour l'amaigrissement, pour se débarrasser de la cellulite et pour lutter contre l'artériosclérose. La broméline est uti-

lisée pour ses propriétés anti-œdémateuses. Elle se diffuse dans tout l'organisme et permet de casser les protéines anormalement formées au niveau des tissus ; les acides aminés qui en résultent sont facilement éliminés. La graisse sous-cutanée est emprisonnée dans un réseau de collagène et de protéines très ferme ; la broméline, semblable à la papaïne, permet leur dégradation et leur élimination, et la peau devient plus souple. L'ananas facilite la sécrétion gastrique, et guérit les maux de l'estomac, de l'intestin, et en élimine les parasites. La broméline évite l'élévation du taux d'insuline dans le sang. Cette hormone augmente quand on ingère des sucres rapides (pâtisseries, glaces) et donc sa mise en réserve sous forme de graisses. Les diabétiques devraient consommer l'ananas avec modération. La broméline est détruite par l'ébullition et n'existe pas dans l'ananas en conserve. Il faut consommer l'ananas frais pour profiter de cette substance.

L'ananas est diurétique et désintoxiquant, il normalise la flore microbienne du côlon, permet la désinflammation des hémorroïdes. Il est indiqué en cas de constipation. À cause de son action diurétique il est utilisé en cas d'affection des reins, de la vessie (cystite) et de la prostate. Il normalise les sécrétions des muqueuses enflammées et pour cela on l'utilise en cas de maux de gorge, de la bouche, en cas de bronchite, de rhumes et d'asthme. Le jus d'ananas frais est recommandé dans le cas de diphtérie, car il va dissoudre les fausses membranes qui se forment dans les muqueuses de la gorge. Il est recommandé de boire quelques gorgées toutes les deux heures. On peut faire aussi des gargarismes.

L'ananas permet de faire descendre la fièvre, détruit les germes infectieux et élimine les toxines. On peut

guérir des dyspeptiques s'ils consomment régulièrement le jus de ce fruit. L'ananas est vermifuge surtout contre les ascaris.

La composition en iode de l'ananas permet un bon fonctionnement de la glande thyroïde. L'ananas agit comme un tonique de l'organisme et du cerveau, en cas de convalescence. Il contribue à la formation du sang, des dents, des os, des nerfs et des muscles.

L'ananas a une action antianémique et sert à lutter contre l'arthrite, la goutte et les calculs rénaux ou biliaires. Il est recommandé aux enfants en pleine croissance.

En cas de dépression l'ananas donne un coup de fouet. Il est bon quand il y a perte de mémoire, des maladies du foie, entre autres l'ictère, et de la rate. Il régule les pertes menstruelles en cas d'aménorrhée. L'ananas calme les ardeurs sexuelles. La femme qui désire rester chaste devra se frotter le corps de pulpe de ce fruit.

La décoction de la peau de l'ananas bue régulièrement est un dépuratif sanguin et élimine les inflammations.

Il est conseillé de consommer le jus d'ananas, au moins pendant quinze jours, une heure avant le petit déjeuner.

Si on veut attendrir la viande, on la laisse tremper la nuit dans du jus d'ananas frais ou en l'enrobant avec la pelure de ce fruit.

Le jus d'ananas est utilisé en lotion pour le visage, afin de lui donner un joli teint.

Contre-indications:

L'ananas est à éviter pour les personnes qui souffrent d'acidité, d'ulcères et d'allergies. Les femmes enceintes

et qui allaitent devraient le consommer avec modération, ainsi que les personnes qui souffrent d'arthrite et de rhumatismes.

On doit consommer l'ananas mûr et seul. Les acides qu'il contient ne sont pas compatibles avec d'autres fruits.

Résumé thérapeutique:

Albumines (pour la digestion des)
Amaigrissement (pour l')
Aménorrhée (contre l')
Antianémique
Anti-œdémateux
Ardeurs sexuelles (pour calmer les)
Artériosclérose (contre l')
Arthrite (contre l')
Ascaris (contre les)
Asthme (contre l')
Bouche (contre les maux de la)
Bronchite (contre la)
Calculs biliaires (contre les)
Calculs rénaux (contre les)
Cellulite (contre la)
Chasteté (pour la)
Côlon (pour la flore du)
Constipation (contre la)
Convalescence (en cas de)
Cystite (contre la)
Dents (pour la formation des)
Dépression (contre la)
Dépuratif sanguin
Désintoxiquant
Digestion (pour stimuler la)

Diphtérie (contre la)
Diurétique
Dyspeptiques (pour les)
Enfants en pleine croissance (pour les)
Estomac (contre les maux d')
Fièvre (contre la)
Flore du côlon (pour la)
Foie (contre les maladies du)
Gorge (contre les maux de)
Goutte (contre la)
Graisses (pour l'élimination des)
Graisses (pour la digestion des)
Hémorroïdes (contre les)
Ictère (contre l')
Infections (contre les)
Inflammations (contre les)
Insuline (contre l'élévation de l')
Intestin (contre les maux de l')
Intestin grêle (pour activer l')
Mémoire (contre la perte de la)
Menstruelles (pour réguler les pertes)
Muqueuses enflammées (pour normaliser les)
Muqueuses (pour l'élimination des fausses)
Muscles (pour la formation des)
Nerfs (pour la formation des)
Obésité (contre l')
Œdèmes (contre les)
Os (pour la formation des)
Parasites du tract intestinal (contre les)
Peau souple (pour une)
Prostate (pour réguler la)
Protéines (pour la digestion des)
Rate (contre les maladies de la)

Reins (contre les affections des)
Rhume (contre le)
Sang (pour la formation du)
Sanguin (dépuratif)
Sécrétion gastrique (pour faciliter la)
Thyroïde (pour la)
Tonique de l'organisme
Tonique du cerveau
Toxines (pour éliminer les)
Vermifuge
Vessie (contre les affections de la)
Visage (pour le)

ARACHIDE

Légumineuse
Fruit neutre

Synonymes :

Arachis hypogea
Cacahuète
Pistache de terre

Origine :

Afrique tropicale
Amérique tropicale
Brésil
États-Unis
Inde

Composition :

Acide arachidique
Arginine (Acide aminé)
Bétaïne (Acide aminé)
Calcium
Calories (547/100 g)*
Cellulose
Choline (Acide aminé)
Chlore
Cystine (Acide aminé)
Eau
Fer
Fibres (7,5 mg/100 g)
Graisses (44,2 %)
Histidine (Acide aminé)
Huile (50 %)
Huiles essentielles
Hydrates de carbone (23,6 %)
Lipides (environ 40 %)
Lysine (Acide aminé)
Magnésium (170 mg/100 g)
Phosphore
Potassium

Sels minéraux	Protéines (28/100 g)
Silicium	Vitamine B2
Sodium	Vitamine B3
Soufre	(16,2 mg/100 g)
Vitamine A (3,6 u./g)	Vitamine B8
Vitamine B1	Vitamine B10
	Vitamine C

* Arachide sèche.

Usage:

L'arachide est très énergétique et nutritive. À cause de ses acides aminés, elle est recommandée pour les enfants en pleine croissance et pour ceux qui souffrent de malnutrition. Elle est bonne quand on souffre de fatigue physique ou mentale.

Les huiles contenues dans les arachides aident le métabolisme, augmentent les défenses de l'organisme contre les infections, activent le système circulatoire et régénèrent la peau. Elles sont indispensables pour une bonne croissance. L'huile d'arachide est bonne pour nettoyer la peau et pour la préserver des rides. Les arachides doivent faire partie de l'alimentation de l'enfant en pleine croissance.

Les arachides s'accommodent avec tous les aliments et même avec des fruits secs.

Contre-indications:

Les arachides ne sont pas conseillées aux personnes qui souffrent d'insuffisance hépatique ou qui ont des problèmes de digestion. À cause de leur haut degré calorique, les arachides sont déconseillées aux personnes qui ont un excès de poids.

Résumé thérapeutique :

Antiride
Défenses de l'organisme (pour augmenter les)
Énergétique
Enfants en pleine croissance (pour les)
Fatigue physique ou mentale (contre la)
Infections (contre les)
Malnutrition (contre la)
Nutritif
Peau (pour régénérer la)
Système circulatoire (pour le)

ARBOUSIER

Fruit acide

Synonymes :

Arbre à fraises
Arbre à sucre
Arbustus
Arbustus unedo L.
Darboussié
Fraises aériennes (les)
Frôle
Olonier
Oued-allah (l')
Raisin d'ours
Unedo

Origine :

Bassin méditerranéen
Corse
Europe méridionale
France de l'Ouest
Irlande

Composition :

Arbuttoside
Tanin

Mythologie :

Cet arbuste est le symbole de l'abnégation, il est lié à la mort et à l'immortalité.

Usage :

À cause de son acidité, l'arbousier était nommé *unedo* qui vient de *unum edo* : je mange un seul.

Le fruit est diurétique, on en prépare des boissons rafraîchissantes, des confitures et marmelades. Il est anti-inflammatoire, astringent et antiseptique. Il sert aussi pour lutter contre la diarrhée. À cause de ses propriétés dépuratives il purifie le sang.

L'infusion de racines d'arbousier est utilisée pour lutter contre l'hypertension artérielle et contre la mauvaise circulation sanguine.

Contre-indication :

Aucune.

Résumé thérapeutique :

Anti-inflammatoire
Antiseptique
Astringent
Circulation sanguine (contre la mauvaise)
Dépuratif
Diarrhée (contre la)
Diurétique
Hypertension (contre l')
Sang (pour purifier le)

ARGOUSIER

Synonymes:

Agasse
Épine-luisante
Épine-marante
Épine-marine
Faux nerprun
Griset
Hippophae rhamnoïdes L.
Saule épineux

Origine:

Europe
Mer du Nord

Composition:

Acides organiques
Eau
Glucosides flavoniques
Provitamine A
Vitamine B1
Vitamine B2
Vitamine B6
Vitamine C
Vitamine E

Usage:

L'argousier est un fruit astringent et apéritif. À cause de sa composition élevée en vitamine C, il est utilisé pour combattre le scorbut et la grippe. C'est un fruit qui

sert de vermifuge, de tonique et d'antiseptique. Il combat la fatigue après une grippe et il peut être utilisé lors de la convalescence et pour les personnes âgées. L'argousier est utilisé contre l'anémie et la baisse de l'activité cérébrale. C'est aussi un anti-infectieux. Le sirop d'argousier est bon pour se préserver, pendant l'hiver, des infections des voies respiratoires, et aussi pour donner un apport de vitamine C à l'organisme.

Contre-indication :

Aucune.

Résumé thérapeutique :

Anémie (contre l')
Anti-infectieux
Antiseptique
Apéritif
Astringent
Cérébrale (contre la baisse de l'activité)
Convalescence (pour la)
Fatigue (contre la)
Grippe (contre la)
Personnes âgées (pour les)
Scorbut (contre le)
Tonique
Vermifuge
Voies respiratoires (contre les infections des)

AVOCAT

Lauracées
Fruit neutre

Synonymes:

Ahvacatl
Arbre à beurre
Arbre aux testicules
Faux artocarpe
Gaerthner
Persea gratissima
Poire d'Amérique
Poire des Crocodiles
Poire granuleuse
Vache végétale

Origine:

Afrique tropicale
Amérique centrale
Amérique tropicale
Antilles
Californie
Corse
Floride
Israël

Composition:

Acide oléique
Antibiotiques
Calcium
Calories (140/100 g)
Carnitine
Cystine (Acide aminé)
Eau (60 à 80%)
Fer
Fibres
Graisses (30%)
Huile
Hydrates de carbone
(7,5 mg/100 g)
Lipides (20 g/100 g)

Minéraux
Niacine
Phosphore
Potassium (680 mg/100 g)
Protéines (2 mg/100 g)
Sucre
Tryptophane (Acide aminé)
Tyrosine (Acide aminé)
Vitamine A (200 U. I/100 g)
Vitamine B1
Vitamine B2
Vitamine B6
(0,61 mg/100 g)
Vitamine B9
Vitamine C
(15 mg/100 g)
Vitamine D
Vitamine E

Usage:

Il existe plus de cinq cents variétés d'avocats. La pulpe d'avocat mélangée avec d'autres herbes sert à faire un élixir de longue vie. L'avocat est un excellent aphrodisiaque, il a des propriétés curatives et est aussi nutritif qu'un morceau de viande. Il est utilisé pour traiter les problèmes coronaires, pour lutter contre le rachitisme et l'amaigrissement. Grâce à ses fibres, ce fruit se digère facilement. Il restaure les globules rouges du sang, c'est un tonique cérébral qui est bien accepté par les étudiants et ceux qui font un travail intellectuel. Les graisses de ce fruit sont sans conséquence sur l'augmentation du cholestérol sanguin, par contre elles auraient un effet régulateur de ce dernier et des triglycérides. L'avocat permet aussi de stabiliser le pH sanguin.

La pulpe de l'avocat a des substances antibiotiques qui permettent de soigner les affections de la peau, les infections internes de l'organisme, le colibacille, et les maladies gastro-intestinales et hépato-biliaires. L'avocat permet de soigner les problèmes de reins, de solutionner le météorisme et de traiter le rhumatisme. Par ses propriétés calmantes il apaise la nervosité.

L'avocat décongestionne le foie et stimule l'élimination de l'urine et des calculs rénaux. À cause de ses protéines il aide à augmenter le volume musculaire et à fortifier le cerveau. C'est un stimulant musculaire utile lorsqu'on fait du sport ou un travail manuel important.

À cause de la vitamine A présente dans l'avocat, il est utile pour la formation des dents, des os, de la peau et pour fortifier les yeux. C'est un fruit indispensable pour la femme enceinte après le quatrième mois de grossesse et pour l'enfant en pleine croissance.

La carnitine, un acide aminé présent dans l'avocat, sert à fortifier le muscle cardiaque et à le soutenir en cas de cardiopathie et d'anorexie.

De l'avocat on fait de l'huile alimentaire et des produits de beauté pour peaux fragiles qui pénètrent facilement.

La tisane de feuilles d'avocatier sert à lutter contre la fatigue, les maux de tête, la menstruation irrégulière, les problèmes respiratoires, la faiblesse de l'estomac, la dyspepsie atonique, la toux, le rhume, le refroidissement, les problèmes de la gorge, les inflammations de la bouche, les bronchites et les névralgies. Cette tisane sert aussi à fortifier les gencives, à combattre les caries dentaires et favorise la digestion et le sommeil. La tisane peut être utilisée en gargarisme pour guérir les angines.

Contre-indications:

La consommation de l'avocat est déconseillée aux personnes atteintes d'acné. Pendant les trois premiers mois de grossesse, la future mère ne devrait pas le

consommer parce qu'il peut provoquer une sensibilité hépatique.

Il est aussi déconseillé de consommer ce fruit lorsqu'on a des problèmes hépatiques graves et des calculs biliaires, mais il leur est conseillé d'utiliser la tisane d'avocat pour combattre ces problèmes. Devraient, aussi, s'abstenir de le consommer les personnes allergiques aux graisses, les dyspeptiques, les obèses, ceux qui souffrent d'une façon chronique du cœur, d'hypertension, d'artériosclérose et d'un taux trop élevé de cholestérol.

Il est déconseillé de manger ce fruit avec des produits lactés et des œufs, de le mélanger avec l'ananas ou des condiments piquants.

Résumé thérapeutique:

Amaigrissement (contre l')
Angine (contre l')
Anorexie (contre l')
Antiseptique
Aphrodisiaque
Bouche (contre les inflammations de la)
Bronchites (contre les)
Calculs rénaux (contre les)
Calmant
Cardiaque (pour fortifier le muscle)
Cardiopathies (contre les)
Caries dentaires (contre les)
Cerveau (pour fortifier le)
Cholestérol (pour réguler le)
Colibacille (contre le)
Coronaires (contre les problèmes)
Dents (pour la formation des)

Digestion (pour la)
Diurétique
Dyspepsie atonique (contre la)
Enfant en pleine croissance (pour l')
Estomac (contre la faiblesse de l')
Étudiants (pour les)
Fatigue (contre la)
Femme enceinte (pour la)
Foie (pour décongestionner le)
Fortifier les yeux (pour)
Gastro-intestinales (contre les affections)
Gencives (pour fortifier les)
Globules rouges du sang (pour restaurer les)
Gorge (contre les maux de)
Hépato-biliaires (contre les affections)
Infections (pour éviter les)
Intellectuels (pour les)
Menstruations irrégulières (contre les)
Météorisme (contre le)
Musculaire (pour augmenter le volume)
Nervosité (contre la)
Névralgies (contre les)
Os (pour la formation des)
Peau (contre les affections de la)
Peau (pour la formation de la)
pH sanguin (pour stabiliser le)
Rachitisme (contre le)
Refroidissement (contre le)
Reins (contre les problèmes des)
Respiratoires (contre les problèmes)
Rhumatisme (contre le)
Rhume (contre le)
Sommeil (pour le)

Stimulant musculaire
Tête (contre les maux de)
Tonique cérébral
Toux (contre la)
Triglycérides (pour réguler les)
Urine (pour stimuler l'élimination de l')

BANANE

Musacées
Fruit sucré

Synonymes:

Arbre à cordes
Figuier d'Adam
Figuier des fakirs
Figuier du Gange

Musa acuminata
Musa paradisiaca
Musa sapientium L.
Plantain des Indes

Origine:

Asie mineure
Chine
Inde
Malaisie
Philippines

Composition:

Acide malique
Amidon (traces)*
Calcium
Calories (96/100 g)
Cellulose
Chlore
Dextrose
Eau (75 %)
Fer
Fibres
Fructose
Glucides
Glucose
Gommes
Graisses (0,18 %)
Hydrates de carbone (15 %)
Huiles essentielles
Lévulose
Magnésium
Manganèse

Niacine	Tanin
Pectine	Vitamine A (0,3 mg/100 g)
Phosphore	Vitamine B1 (0,7 mg/100 g)
Potassium	Vitamine B2
Protéines (2,10 %)	Vitamine B3 (0,6 mg/100 g)
Saccharose	Vitamine B6 (0,60 mg/100 g)
Sels minéraux	Vitamine B9
Silicium	Vitamine C (8 mg/100 g)
Sodium	Vitamine D
Soufre	Vitamine E (0,45 mg/100 g)
Sucres	Zinc

* Banane mûre

Usage:

Le nom scientifique, *Musa sapientium L.*, signifie fruit des hommes sages. Ce nom vient de l'Inde, selon une légende qui dit que les sages se reposaient à l'ombre de cette plante et consommaient son fruit.

Il existe plus de sept cents espèces de bananes. C'est un des fruits le plus consommés au monde, pour sa grande valeur nutritive.

La banane mûre est très riche en sucres très facilement assimilables par l'organisme. Plus elle mûrit et plus son taux de sucre augmente. La banane verte est très riche en amidon qui se transforme en sucre au fur et à mesure qu'elle mûrit. En raison du processus de transport et de mûrissement artificiel des bananes, on doit beaucoup la mâcher et l'insaliver pour que l'organisme l'assimile. On considère qu'une banane a autant de calories qu'une cuisse de poulet.

La banane mûrit facilement quand elle est coupée du

bananier. Celle qui mûrit sur l'arbre emmagasine des produits toxiques et devient indigeste.

À cause de ses sucres la banane est recommandée aux sportifs, aux intellectuels, aux femmes enceintes et aux enfants en pleine croissance, aux vieillards et aux personnes qui font un travail de force. C'est un aliment très complet s'il est mélangé avec du lait ou du yogourt. La banane permet une augmentation du lait maternel.

La banane a une action équilibrante pour le système osseux et nerveux, elle aide à dépasser le surmenage. Pour lutter contre la colibacillose, il est important de faire une cure de bananes.

La banane est un fruit qui se consomme, aussi, sec.

La sève du bananier est astringente et elle est utilisée, concentrée, en usage externe, contre les hémorroïdes. Si elle est diluée, elle peut être ingérée et sert à combattre les hémorroïdes et à calmer la néphrite et aussi à lutter contre la tuberculose.

La sève du tronc du bananier, mélangée avec du miel d'abeille ou du sucre de canne sert à combattre les diarrhées chroniques, les maladies de reins et des voies urinaires ainsi que la leucorrhée et l'asthme.

La banane est expectorante. Si elle est consommée régulièrement elle stabilise la sérotonine, ce qui peut avoir pour conséquence d'éviter la dépression et le stress. Un régime à base de bananes produit l'alcalinisation du sang.

La banane contient peu de protéines et possède un grand pouvoir calorique, elle produit rapidement un sentiment de satiété, et pour cela on peut l'utiliser pour traiter l'obésité. Elle permet la désintoxication de l'organisme et grâce à ses huiles essentielles elle facilite la digestion et la production de sécrétions digestives. La

pectine de la banane favorise le mouvement péristaltique des intestins. Elle est utilisée aussi en cas d'inflammation de l'intestin grêle.

Grâce à son pouvoir alimentaire la banane est indispensable pour l'alimentation des malades gravement atteints et pour ceux qui ont été sous-alimentés ou très affaiblis par la fièvre. Elle doit faire partie de l'alimentation des personnes en convalescence ou des anémiques. À cause de sa composition en fer et en vitamines, la banane stimule l'hématopoïèse, c'est à dire la formation d'hémoglobine et des globules rouges.

Comme la plupart des fruits, la banane devrait être consommée à jeun, avant les repas ou entre ceux-ci. Si elle est consommée à la fin d'un repas, elle devient indigeste.

Les sucres facilement assimilables de la banane préviennent les crampes musculaires et les problèmes articulaires.

Contre-indications:

La banane est contre-indiquée aux diabétiques, aux malades du foie, de la vésicule biliaire et à ceux qui ont des calculs biliaires. Elle est contre-indiquée aussi aux dyspeptiques et à ceux qui ont une digestion lente.

Il faut éviter de manger la banane avec des aliments riches en amidon comme les pommes de terre ou les céréales.

Résumé thérapeutique:

Alcalinisation du sang (pour l')
Anémiques (pour les)
Articulaires (contre les problèmes)
Asthme (contre l')

Colibacillose (contre la)
Convalescence (dans la)
Crampes musculaires (contre les)
Dépression (contre la)
Désintoxication de l'organisme (pour la)
Diarrhées chroniques (contre les)
Digestion (pour une bonne)
Enfants en pleine croissance (pour les)
Expectorant
Fécondation (pour la)
Femmes enceintes (pour les)
Globules rouges (pour augmenter les)
Hémoglobine (pour augmenter l')
Hémorroïdes (contre l')
Impuissance (contre l')
Intellectuels (pour les)
Intestin grêle (contre l'inflammation de l')
Lait maternel (pour l'augmentation du)
Leucorrhée (contre la)
Maladies graves (pour les)
Néphrite (contre la)
Obésité (contre l')
Reins (contre les maladies des)
Sous-alimentés (pour les)
Sportifs (pour les)
Stress (contre le)
Surmenage (contre le)
Système nerveux (pour équilibrer le)
Système osseux (pour équilibrer le)
Travail de force (pour le)
Tuberculose (contre la)
Vieillards (pour les)
Voies urinaires (contre les maladies des)

CACAO

Fruit neutre

Synonyme:

Theobroma cacao L.

Origine:

Afrique tropicale
Amérique centrale
Amérique tropicale

Composition:

Calcium
Calories (428 mg/100 g)
Cuivre
Eau
Fer
Fibres
Graisses
Huile
Hydrates de carbone
Niacine
Phosphore (500 mg)
Potassium
Protéines
Théobromine
Vitamine A
Vitamine B1
Vitamine B2
Vitamine C

Usage:

Le fruit du cacaoyer est une grosse drupe dure contenant de 20 à 40 graines noyées dans une pulpe acide.

La théobromine présente dans le cacao est un alcaloïde semblable à la caféine, mais avec une action plus

prolongée que celle-ci. Elle est diurétique et stimule le système nerveux et le cœur.

Le cacao est très énergétique et nutritif. Il est utilisé pour des affections chroniques de la poitrine. De l'écorce des graines on prépare une infusion pectorale.

La graisse de cacao est cicatrisante, elle est utilisée pour combattre les gerçures des lèvres ou de la peau.

Contre-indications:

Le cacao est contre-indiqué pour les personnes qui souffrent d'insuffisance hépatique, d'hypertension artérielle, de problèmes cardiaques, de migraines et d'acné.

Le cacao ne doit pas se consommer cru car il est indigeste.

Résumé thérapeutique:

Affections chroniques de la poitrine (contre les)
Cicatrisant
Cœur (tonique du)
Diurétique
Énergétique
Lèvres (contre les gerçures des)
Peau (contre les gerçures de la)
Système nerveux (tonique du)

CAFÉ

Synonyme :

Coffea arabica L.

Origine :

Abyssinie
Afrique tropicale
Amérique tropicale
Arabie
Brésil
Colombie
Costa Rica
Équateur
Éthiopie
Guatemala
Haïti
Inde
Java
Kenya
Mexique
Nouvelle-Guinée
Océanie
Saint-Domingue

Composition :

Acide caprique (caféol)*
Acide linoléique (caféol)*
Acide oléique (caféol)*
Acide palmitique (caféol)*
Acide phosphorique
Acides aminés
Caféine (1,5 à 2,5 %)
(alcaloïde)
Caféo-toxine
Calcium
Calories (215)
Cuivre (2 mg/100 g)
Eau
Fer
Fibres
Fluor
Graisses
Glucides (6 %)
Hydrates de carbone
Iode
Lipides (13 %)
Manganèse (2 mg/100 g)

Magnésium
Niacine
Oligoéléments
Phosphore (200 mg)
Potassium
Protéines
Protides (10 %)
Rubidium (3,5 mg/100 g)
Sels minéraux
Trigonelline (alcaloïde)
Vitamine A
Vitamine B1
Vitamine B2
Vitamine B3
(20 mg/100 g)
Vitamine C
Zinc (0,5 mg/100 g)

* Le caféol est une substance aromatique qui se développe seulement quand le café est torréfié.

La torréfaction du café est apparue en Arabie vers 1550 et en Europe au XV^e siècle.

Usage:

C'est une drupe charnue faite de deux parties accolées contenant chacune une graine. Le fruit du caféier est vert et devient rouge et grenat en mûrissant. La torréfaction développe son arôme. Le café stimule le système nerveux et musculaire ainsi que le cœur; c'est un euphorisant. L'alcaloïde du café, la caféine, à cause de son action sur le système nerveux, combat la fatigue et peut produire des insomnies. Il est diurétique et active les sécrétions gastriques.

La caféo-toxine est éliminée par l'ébullition du café.

Contre-indications:

Le café est contre-indiqué pour les personnes qui souffrent d'arthrite.

À cause de la caféine, le café à doses élevées a une action sur le système cardiaque en produisant des aryth-

mies, sur le système nerveux en produisant nervosité, insomnie et sur l'estomac en produisant des gastrites. La caféine peut provoquer l'accoutumance.

Résumé thérapeutique:

Arythmies (il provoque des)
Cœur (stimulant du)
Diurétique
Fatigue (pour combattre la)
Gastrites (il provoque des)
Insomnies (il provoque des)
Nervosité (il provoque la)
Sécrétions gastriques (stimule les)
Système musculaire (stimulant du)
Système nerveux (stimulant du)

CÂPRE

Synonymes :

Bouton d'épice (le)
Capparis spinosa L.
Capparone
Câpre capucine
Câprier épineux
Filleul de Mahomet (le)
Inimitable (l')
Morison puant
Nonpareille
Pulcherrima
Taparier

Origine :

Bassin méditerranéen
Grèce

Composition :

Flavonoïdes

Usage :

Le câprier est le symbole de la réparation.

La câpre est diurétique, elle ouvre l'appétit et stimule le foie. L'infusion de racine de câprier est aphrodisiaque.

La décoction de l'écorce du câprier est utilisée pour ses valeurs diurétiques, toniques, astringentes, antispasmodiques et pour lutter contre les maladies du foie et de la rate. Elle sert aussi pour vaincre des états dépres-

sifs, et pour contrôler les émotions en cas d'hystérie. En cas d'ulcères et de plaies de la peau, cette décoction est antiseptique.

Les flavonoïdes sont présents dans les câpres fraîches, ils servent à restaurer les parois des capillaires et à leur donner de la tonicité.

Contre-indication :

Aucune.

Résumé thérapeutique :

Antiseptique
Antispasmodique
Aphrodisiaque
Appétit (pour ouvrir l')
Astringent
Dépression (contre la)
Diurétique
Foie (contre les maladies du)
Foie (pour stimuler le)
Hystérie (contre l')
Peau (contre les plaies de la)
Peau (contre les ulcères de la)
Rate (contre les maladies de la)
Restaurer les parois des capillaires
Tonique

CASSIS

Grossulariacées
Fruit acide

Synonymes:

Cassissier
Groseillier noir
Ribes nigrum L.

Origine:

Asie
Europe

Composition:

Acide malique
Calcium (66 mg/100 g)
Calories (57/100 g)
Chlore (15 mg/100 g)
Eau
Émulsine
Glucides (12 g/100 g)
Huiles essentielles
Magnésium (16 mg/100 g)
Pectine
Phosphore (35 mg/100 g)
Pigments anthocyaniques
Pigments flavoniques
Potassium (760 mg/100 g)
Protides (0,10 g/100 g)
Sodium (4 mg/100 g)
Vitamine B1 (0,05 mg/100 g)
Vitamine B3 (0,35 mg/100 g)
Vitamine C (180 mg/100 g)

Usage:

Le cassis est un petit fruit odorant, rafraîchissant et stimulant.

La vitamine C se trouve en grandes quantités dans le cassis, plus que dans tous les autres fruits courants. La goyave, un fruit exotique, contient 400 mg/100 g de vitamine C. Cette vitamine reste stable dans les produits dérivés du cassis, comme sirops, confitures ou gelées. Il n'y a qu'une perte de 15 % pendant la première année de leur conservation et plus de 65 % durant la seconde. La consommation de la gelée de cassis, pendant l'hiver, permet à l'organisme de conserver suffisamment de vitamine C pour lutter contre les infections. Le cassis est utilisé pour lutter contre le scorbut. Il est fortifiant et sert à lutter contre la fatigue et le surmenage. Il agit efficacement contre les rhumatismes, l'arthrite, la goutte, les problèmes hépatiques et les diarrhées. Le cassis fortifie les glandes et a une action « désenflammante » sur les amygdales. Il a un pouvoir diurétique et antidysentérique et il est utilisé pour les cures de printemps. Il aide à lutter contre l'anémie, c'est un antihémorragique et un astringent. Il est digestif, apéritif, dépuratif et stimule l'action du foie.

Comme la myrtille, le cassis a le pouvoir d'accroître l'acuité visuelle, aide la circulation capillaire et protège l'appareil circulatoire.

Les bourgeons de cassis sont utilisés comme stimulants des glandes surrénales.

La décoction des baies fraîches ou sèches de cassis, en gargarismes, sert à combattre les maux de gorge et l'angine.

L'infusion de feuilles est antiarthritique.

Contre-indication :

Aucune.

Résumé thérapeutique:

Acuité visuelle (pour accroître l')
Amygdalites (contre les)
Anémie (contre l')
Angine (contre l')
Antidysentérique
Antihémorragique
Apéritif
Arthrite (contre l')
Astringent
Circulation capillaire (pour la)
Dépuratif
Diarrhées (contre les)
Digestif
Diurétique
Fatigue (contre la)
Foie (pour stimuler le)
Fortifiant
Glandes (pour fortifier les)
Glandes surrénales (pour stimuler les)
Gorge (contre les maux de)
Goutte (contre la)
Hépatiques (contre les problèmes)
Infections (contre les)
Rafraîchissant
Rhumatismes (contre les)
Scorbut (contre le)
Stimulant
Surmenage (contre le)

CERISE

Rosacées

Synonymes:

Célisier
Cerasus vulgaris Miller
Cérier
Corizé
Crézié
Galefrogneu
Prunus cerasus L.
Prunus serotina
Sirié

Origine:

Amérique
Asie occidentale
Europe

Composition:

Acides organiques
Arsenic
Calcium (24 mg)
Calories (57/100 g)
Chlore (3 mg/100 g)
Cobalt
Cuivre (0,12 mg/100 g)
Eau (77 %)
Fer (0,35 mg/100 g)
Fibres
Flavonoïdes
Glucosides
Graisses
Hydrates de carbone
Iode (0,002 mg/100 g)
Lévulose
Magnésium (13 mg/100 g)
Manganèse (0,03 mg/100 g)
Minéraux
Niacine
Nickel
Oligoéléments
Phosphore (24 mg)
Potassium (250 mg/100 g)

Protéines
Silicium
Sodium (3 mg/100 g)
Soufre
Tanin
Vitamine A (0,45 mg/100 g)
Vitamine B1 (0,05 mg/100 g)
Vitamine B2 (0,06 mg/100 g)
Vitamine B3 (0,3 mg/100 g)
Vitamine C (10 mg/100 g)
Zinc (0,12 mg/100 g)

Mythologie:

Le cerisier est un arbre sacré au Japon, il est le symbole de la vocation guerrière du samouraï. La fleur du cerisier est un symbole de pureté, de douceur et de bonheur, c'est pourquoi elle est l'emblème de l'idéal chevaleresque. Des cérémonies destinées à protéger les récoltes sont faites au Japon autour de cet arbre. Dans ce pays on sert, aux jeunes mariés, une infusion de fleurs de cerisier les sept premières semaines de leur mariage.

Usage:

La cerise est un fruit de 1 à 2 cm de diamètre, de couleur rouge, rouge sombre ou noire. La pulpe est peu nutritive malgré ses sucres mais elle est très désaltérante. Il existe de nombreuses variétés de cerises.

La cerise est diurétique, dépurative, laxative, un désinfectant intestinal, et est reminéralisante et rafraîchissante. Elle a un grand pouvoir anti-infectieux, elle régénère les tissus et elle est très utile pour lutter contre le vieillissement, par son action régénératrice et éliminatrice des déchets et des toxines. Elle est pauvre en principes nutritifs et peut être mangée sans problème par les personnes qui ont un excès de poids ou par les diabétiques. Il est important de bien la mâcher pour l'insaliver suffisamment. La cerise sert à lutter contre la fermentation intestinale et contre l'obésité. En cure

d'amaigrissement, plus on mange de cerises et plus on maigrit. Il faut commencer par un demi-kilo par jour le matin à jeun pour arriver à plusieurs par jour. Après la cure il faut en manger un kilo par semaine. La cerise est recommandée aux personnes qui souffrent de rhumatismes, de goutte et d'arthrite. Elle élimine l'acide urique et a une action énergétique sur l'organisme. Par sa quantité de vitamines elle est utile aux enfants en pleine croissance. Elle aide à réguler le système hépatique et gastrique et a un pouvoir sédatif. Elle est conseillée aux personnes qui souffrent d'artériosclérose ou aux enfants qui ont des retards de croissance. Elle sert à éliminer les calculs biliaires ou rénaux. C'est un fruit nécessaire pour ceux qui souffrent de constipation.

La cure de cerises est très intéressante pour l'amaigrissement et contre les migraines.

La pulpe de cerise peut être utilisée pour faire des masques sur le visage, afin de tonifier la peau.

L'infusion de queues de cerises est diurétique, laxative, rafraîchissante et sédative des voies urinaires. Elle est utilisée pour lutter contre la grippe. En compresses elle est astringente et calme les irritations de la peau.

L'eau de cerises est somnifère et apaise les convulsions et la toux des enfants.

Contre-indications :

Les fleurs, les feuilles, l'amande du noyau du cerisier et les pépins contiennent des glucosides qui peuvent se transformer en acide cyanhydrique, un poison violent.

Résumé thérapeutique :

Amaigrissement (contre l')
Anti-infectieux

Artériosclérose (contre l')
Arthrite (contre l')
Astringent
Calcules biliaires (contre les)
Calculs rénaux (contre les)
Constipation (contre la)
Convulsions des enfants (contre les)
Dépuratif
Désinfectant intestinal
Diabétiques (pour les)
Diurétique
Énergétique
Enfants en pleine croissance (pour les)
Fermentation intestinale (contre la)
Goutte (contre la)
Grippe (contre la)
Laxatif
Migraines (contre les)
Obésité (contre l')
Peau (contre les irritations de la)
Rafraîchissante
Régénérer les tissus (pour)
Reminéralisant
Retards de croissance (contre les)
Rhumatismes (contre les)
Sédatif
Système gastrique (pour réguler le)
Système hépatique (pour réguler le)
Tonifier la peau (pour)
Toux des enfants (contre la)
Toxines (contre les)
Vieillissement (contre le)
Voies urinaires (sédatif des)

CHÂTAIGNE

Fagacées

Synonymes:

Castagnié
Castan
Castanea vulgaris Lam
Castanié
Castogné
Châtonié
Fatégnier
Marounié
Moussar
Nymphette de Jupiter (la)
Péloussié
Ramonié
Super-doué (le)

Origine:

Europe méridionale

Composition:

Amidon
Calcium (42 mg/100 g)
Calories (207/100 g)
Cuivre
Eau (50 %)
Fer (1 mg/100 g)
Glucides (40 g/100 g)
Lipides (2,5 g/100 g)
Magnésium (75 mg/100 g)
Manganèse
Phosphore (85 mg/100 g)
Potassium
Protides (4 g/100 g)
Sels minéraux
Sodium
Soufre
Tanin
Vitamine B1 (0,22 mg/100 g)
Vitamine B2 (0,03 mg/100 g)
Vitamine B3 (0,5 mg/100 g)
Vitamine C (50 mg/100 g)
Vitamine E (7 mg/100 g)
Zinc

Usage:

Le châtaignier est le symbole de la prévoyance, son fruit sert de nourriture pour l'hiver.

On peut penser que le blé et la châtaigne ont la même composition mais, contrairement au premier, la châtaigne est moins digestible. Il faut beaucoup la mastiquer et l'insaliver pour que l'organisme la digère. C'est un fruit très énergétique et tonique pour les systèmes nerveux, musculaire et veineux. Il est antianémique et reminéralisant. À cause de son action énergétique, la châtaigne devrait être consommée l'hiver. Les intellectuels et ceux qui souffrent d'asthénie devraient la consommer volontiers, ainsi que ceux qui sont en convalescence et les enfants en pleine croissance. Elle régule les problèmes de varices, d'hémorroïdes. Elle aide à soigner la dysenterie et à guérir les maux d'estomac. La châtaigne est astringente et sédative, elle sert à lutter contre la coqueluche.

Comme la plupart des fruits, la châtaigne doit être consommée seule, mais elle s'accommode facilement avec des légumes comme les carottes, le céleri, le chou, le potiron ou avec la pomme.

L'infusion de chatons sert à combattre la diarrhée. La décoction de l'écorce de châtaignier est fébrifuge.

Contre-indication:

La châtaigne est contre-indiquée pour les diabétiques.

Résumé thérapeutique:

Anémie (contre l')
Asthénie intellectuelle (contre l')
Asthénie physique (contre l')

Astringent
Convalescence (pour la)
Coqueluche (contre la)
Diarrhée (contre la)
Dysenterie (contre la)
Énergétique
Enfants en pleine croissance (pour les)
Estomac (contre les maux d')
Fébrifuge
Hémorroïdes (contre les)
Reminéralisant
Sédatif
Système musculaire (pour le)
Système nerveux (pour le)
Système veineux (pour le)
Tonique
Varices (contre les)

CITRON

Rutacées
Fruit acide

Synonymes:

Citrus limonum Riss.
Pomme Perse

Origine:

Afrique du Nord
Afrique tropicale
Amérique tropicale
Asie méridionale
Asie sud-orientale
Bassin méditerranéen
Californie
Chine
Égypte
Espagne
États-Unis de l'Ouest
France
Grèce
Haïti
Inde
Italie du Nord
Portugal

Composition:

Acétate de linalyle
Acétate de géranyle
Acide citrique
Acide formique
Acide malique
Acide oxalique
Albumines
Aldéhydes
Calcium (11 mg)
Calories (35/100 g)
Citral
Citrate de chaux
Citrate de potasse
Citri aetheroleum
Citronellal
Chlore

Cuivre
Eau (90 %)
Enzymes
Fer (450 mg)
Fibres alimentaires
Fructose
Glucides (8 %)
Glucose
Hétérosides flavoniques
Huiles essentielles
Linalol
Lipides (0,6 g)
Magnésium (30 mg)
Manganèse
Mucilage
Niacine (170 µg)
Oligoéléments
Pectine
Phosphore (16 mg)
Potassium
Protéines
Protides (0,7 g)
Saccharose
Sels minéraux
Silicium
Sodium
Soufre
Sucres
Terpènes

C'est vers le IV^e siècle avant J.-C. que le citronnier gagna l'Europe à la suite des conquêtes d'Alexandre le Grand, roi de Macédoine. Il l'introduisit en Grèce, en rentrant de ses expéditions contre les Perses. Christophe Colomb planta les premiers citronniers en 1493 en Haïti, ce qui permit sa diffusion dans les îles des Caraïbes. On découvrit les premiers citronniers en Floride en 1579. En 1874 on introduisit en Californie une variété résistante à la gelée, et dès lors sa diffusion fut rendue possible dans tout l'ouest des États-Unis.

Usage:

Le citronnier est le symbole de la bonne fortune.

Les Grecs plantaient des citronniers près des oliviers pour lutter contre les parasites. Ils utilisaient le jus du citron pour la conservation des aliments.

Le goût et le parfum caractéristiques du citron sont

dus au citral. Le citron est le fruit médicinal par excellence.

Le jus de citron est utilisé pour nettoyer tout objet porté ou utilisé par quelqu'un d'autre. Pour soi-même on peut mettre du jus de citron dans son bain pour se purifier.

Le citron est un fruit de base pour une alimentation équilibrée. Il est apéritif.

Ce fruit aurait des effets antagonistes : alcalinisant ou décalcifiant. S'il est bien métabolisé, le citron peut dissoudre et éliminer les urates et oxalates de l'organisme. Dans le cas contraire, il peut se combiner aux substances minérales organiques formant des dépôts sans pouvoir être éliminés. Apparemment tout est une question de dosage.

Pour l'assaisonnement des salades on peut remplacer le vinaigre par du jus de citron.

Le citron est un fruit qui a beaucoup de vitamine C, indispensable dans les périodes d'hiver. Il est tonifiant pour le système nerveux, l'appareil digestif et l'organisme en général. Il est antimicrobien et peut être utilisé efficacement contre le bacille du choléra (vibro cholerae) et le typhus. Il a une action calmante sur la muqueuse de l'estomac. Il diminue la viscosité du sang et la pression artérielle, il est indispensable aux personnes qui souffrent d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires, il purifie le sang. Pour aider l'organisme à lutter contre le rhumatisme, l'arthrite, la goutte et le scorbut, on peut faire une cure en prenant un verre de jus de citron quatre fois par jour. Les phlébites peuvent être guéries avec la même méthode.

Le citron sert à faire perdre du poids et doit faire partie de l'alimentation des personnes obèses. Il permet

l'élimination des calculs biliaires ou rénaux. Pour lutter contre l'obésité et l'hyperviscosité du sang on peut faire une cure de citron : commencer par boire le jus provenant d'un demi-citron le matin à jeun et augmenter à un citron par jour jusqu'à arriver à douze citrons. Après il faut diminuer d'une unité chaque jour jusqu'à revenir à un citron par jour. Le citron est diurétique et activateur des sécrétions, il sert aussi aux malades des poumons, à ceux qui ont des maux de tête, ou qui souffrent de maladies intestinales ou génitales.

Le jus de citron a une action étonnante sur la voix, il l'éclaircit, ce qui peut être fortement apprécié par les chanteurs et les orateurs.

Pour lutter contre la grippe et la fièvre on peut boire un jus de citron chaud auquel on ajoute une cuillerée de miel. Une autre formule plus active consiste à faire bouillir deux clous de girofle et un morceau de cannelle pendant quelques minutes. À cette décoction on ajoutera un jus de citron et une cuillerée de miel. Le citron sert aussi à calmer les coliques, à protéger efficacement l'organisme contre les poisons et le surmenage. Il protège contre les accidents cardio-vasculaires.

En cas d'épidémies il est conseillé de le consommer régulièrement.

Aux premiers signes d'angine, d'amygdalite, de rhume, de refroidissement ou d'infection de la bouche, on peut faire des gargarismes avec du jus de citron chaud pour lutter contre les microbes qui s'installent.

Si vous voulez avoir une chevelure brillante et soyeuse ajoutez le jus d'un citron à la dernière eau de rinçage de votre shampooing. Pour les personnes qui ont tendance à perdre les cheveux ou pour celles qui ont un début de calvitie, on peut leur conseiller d'utiliser direc-

tement le jus de citron sur les cheveux en faisant un léger massage sur le cuir chevelu. Une goutte de citron sur les yeux avive le regard.

Pour obtenir des dents éclatantes de blancheur il faut les frotter avec un zeste de citron matin et soir pendant quelques jours. Le jus de citron est une lotion idéale pour les soins du visage et pour éliminer les points noirs. Il faut battre en neige un blanc d'œuf qu'on mélange au jus de citron. Ce mélange doit être enduit sur le visage en le laissant une dizaine de minutes avant de laver à l'eau claire.

Pour enlever les verrues, il faut faire macérer le zeste de citron avec du vinaigre ou un vin fort. Laisser le mélange pendant une semaine avant de l'enduire matin et soir sur la verrue à enlever.

Le zeste de citron coupé fin et mélangé avec du miel est un vermifuge très efficace. On peut aussi mastiquer, à jeun, le zeste de citron non traité. Si on laisse sécher le zeste de citron on peut l'utiliser pour éloigner les mites et autres insectes.

La cure de citron est très intéressante pour désintoxiquer l'organisme, pour le reminéraliser et pour lutter contre le scorbut, les rhumes et également pour guérir les varices. Après la cure il faut continuer à manger des oranges, groseilles, tomates ou du cassis.

De l'écorce du citron on extrait une huile essentielle très puissamment antiseptique, le citri aetheroleum. Elle est très efficace contre les champignons, les bactéries et les parasites intestinaux. Appliquée sur les boutons de fièvre ou l'herpès elle agit et désinfecte rapidement la peau. C'est un antiseptique naturel.

Le citron, en utilisation externe, fortifie les ongles, adoucit et tonifie la peau, il diminue la séborrhée, il éclaircit le teint et estompe les taches de rousseur.

Le citron a aussi des propriétés antihémorragiques et fébrifuges. Il peut aider à combattre le cancer, les intoxications et les maladies infectieuses. Il doit faire partie de l'alimentation du sportif et des personnes qui font un travail musculaire important, ainsi que des malades en convalescence. Son activité anti-infectieuse se produit lorsqu'il y a des intoxications gastro-intestinales. Il neutralise les toxines de l'organisme et aide à les éliminer, c'est un dépuratif sanguin. Malgré l'acidité du citron il sert à lutter contre l'excès d'acidité gastrique.

Le citron est efficace contre des maladies comme la malaria et le paludisme.

Le citron aide le foie à bien fonctionner et à lutter contre des maladies qui l'atteignent.

Le citron a des propriétés désinfectantes et détergentes, il est utilisé dans les liquides de vaisselle et peut être employé dans l'eau de rinçage de la vaisselle et de la lessive.

Par son action bactéricide, le citron est utilisé pour combattre la syphilis, la tuberculose, il sert à désinfecter des plaies. Il a une action dépurative sur le foie et les reins. Il fortifie les bronches.

Pour éliminer les graisses stockées dans l'organisme, on peut boire un jus de citron chaud avant de manger.

L'infusion de feuilles de citronnier a un effet sédatif et antispasmodique. Elle est tonifiante, calme les nerfs et aide à retrouver le sommeil.

Les feuilles utilisées en infusion ont une propriété aphrodisiaque.

Les pépins de citron sont vermifuges et servent à éliminer les oxyures. Ils sont aussi utilisés pour faire chuter la fièvre.

Contre-indications:

Il n'est pas conseillé de consommer le citron pendant les trois premiers mois de la grossesse et pendant la période de lactation.

Le citron est déconseillé aux personnes qui souffrent d'arthrite, de malnutrition, qui sont décalcifiées, qui ont de l'ostéoporose. Doivent s'abstenir de le consommer ceux qui souffrent d'anémie, de rachitisme, d'ulcères gastriques, de constipation chronique, d'hyperglycémie, de gastrites, de prostatites, de faiblesse générale, d'acidité et de déminéralisation. Il est, aussi, déconseillé aux jeunes enfants et aux personnes âgées. Les malades qui ont des calculs rénaux ou qui ont des coliques doivent aussi s'abstenir de le consommer. La femme, pendant sa période menstruelle, ne doit pas consommer de citron.

Il faut éviter le citron avec des amidons, cela peut provoquer des fermentations indésirables.

Pour les enfants et les personnes sensibles à l'acidité, le citron peut avoir une action déminéralisante, et il faut l'utiliser avec prudence.

Résumé thérapeutique:

Acidité gastrique (contre l')
Activateur des sécrétions
Alcalinisant
Amygdalites (contre les)
Angine (contre l')
Antihémorragique
Antimicrobien
Anti-infectieux
Antiseptique
Antispasmodique
Apéritif

Aphrodisiaque
Arthrite (contre l')
Bactéries (contre les)
Bouche (désinfectant de la)
Boutons de fièvre (contre les)
Bronches (pour fortifier les)
Calculs biliaires (contre les)
Calculs rénaux (contre les)
Cancer (contre le)
Cardio-vasculaires (contre les maladies)
Champignons (contre les)
Chanteurs (pour les)
Chevelure brillante (pour une)
Cheveux (contre la perte des)
Choléra (contre le)
Coliques (contre les)
Conservation des aliments (pour la)
Convalescence (pour la)
Décalcifiant
Déminéralisant
Dents éclatantes de blancheur (pour des)
Dépuratif sanguin
Désinfectant
Désintoxiquer l'organisme (pour)
Détergent
Diurétique
Éclaircir le teint (pour)
Épidémies (contre les)
Estomac (calmant de l')
Fébrifuge
Fièvre (contre la)
Foie (pour le)
Génitales (contre les maladies)

Gorge (désinfectant de la)
Goutte (contre la)
Graisses (pour éliminer les)
Grippe (contre la)
Herpès (contre l')
Hypertension (contre l')
Hypotenseur
Insectes (contre les)
Intestinales (contre les maladies)
Intestinaux (contre les parasites)
Intoxications (contre les)
Intoxications gastro-intestinales (contre les)
Maladies infectieuses (contre les)
Malaria (contre la)
Mites (contre les)
Obésité (contre l')
Ongles (pour fortifier les)
Orateurs (pour les)
Oxalates (contre les)
Oxyures (contre les)
Paludisme (contre le)
Parasites (contre les)
Peau (contre les infections de la)
Peau (pour adoucir la)
Peau (pour tonifier la)
Phlébites (contre les)
Plaies (pour nettoyer les)
Poisons (contre les)
Poumons (contre les maladies des)
Purifier (pour se)
Regard (pour aviver le)
Reins (pour les)
Reminéralisant

Rhumatisme (contre le)
Rhumes (contre les)
Sang (pour diminuer la viscosité du)
Sang (pour purifier le)
Scorbut (contre le)
Séborrhée (contre la)
Sécrétions (pour activer les)
Sédatif
Sommeil (pour retrouver le)
Sportifs (pour les)
Surmenage (contre le)
Syphilis (contre la)
Système nerveux (tonifiant du)
Taches de rousseur (pour estomper les)
Tête (contre les maux de)
Tonifiant de l'appareil digestif
Tonifiant de l'organisme
Tonifiant du système nerveux
Toxines (contre les)
Travail musculaire important (dans un)
Tuberculose (contre la)
Typhus (contre le)
Urates (contre les)
Varices (contre les)
Vermifuge
Verrues (contre les)
Visage (pour le)
Voix (pour éclaircir la)

COING

Rosacées
Fruit mi-acide

Synonymes :

Cydonia vulgaris Pers.
Cydonia malformis

Origine :

Arménie
Asie Mineure
Asie occidentale
Grèce
Iran
Portugal
Transcaucasie
Turquie

Composition :

Calcium
Calories (44/100 g)
Cellulose
Cuivre
Eau (80 %)
Fer
Fibres
Glucides (7 g/100 g)
Graisses
Hydrates de carbone
Lipides (0,5 g/100 g)
Magnésium (0,2 g/100 g)
Pectine
Phosphore (25 mg/100 g)
Potassium
Protéines
Protides
Provitamine A

Soufre
Tanin
Vitamine B1 (0,03 mg/100 g)
Vitamine B1 (0,03 mg/100 g)
Vitamine B3 (0,2 mg/100 g)
Vitamine C (15 mg/100 g)

Mythologie grecque:

Les pommes d'or du jardin des Hespérides ressemblent fort à des coings. À cause de leur parfum ils furent offerts aux dieux. Donner un coing passait pour un gage d'amour; il était utilisé dans les rituels de mariage.

Usage:

Le coing a des propriétés astringentes, et il passait pour un antidote des poisons. Il est apéritif et sert à soigner les maux de la gorge, de la trachée, des bronches et des poumons. Il sert également pour soigner la tuberculose. Il a des qualités adoucissantes et sert à soigner les indigestions, les vomissements et les problèmes hépatiques.

C'est un fruit idéal pour les enfants en pleine croissance et pour les personnes âgées. Pour guérir les gerçures des seins, les crevasses ou les irritations il faut frotter la partie affectée avec le jus de coing.

La cure de coing est efficace pour guérir la dysenterie, l'entérite, la diarrhée, les digestions difficiles et les inflammations des muqueuses.

L'infusion de feuilles de coing sert à faire baisser la fièvre et à cicatriser des plaies.

La décoction de pépins de coing est expectorante et anti-inflammatoire.

Contre-indications :

Le coing est contre-indiqué aux personnes qui ont une digestion lente. Il ne doit pas être consommé avec des aliments ou avec des fruits acides.

Les feuilles contiennent un hétéroside qui génère de l'acide cyanhydrique, un poison violent.

Résumé thérapeutique :

Adoucissant
Anti-inflammatoire
Apéritif
Astringent
Bronches (contre les maux des)
Diarrhée (contre la)
Digestions difficiles (contre les)
Dysenterie (contre la)
Enfants en pleine croissance (pour les)
Entérite (contre l')
Expectorant
Fièvre (contre la)
Gorge (contre les maux de la)
Hépatiques (contre les problèmes)
Indigestions (contre les)
Muqueuses (contre les inflammations des)
Personnes âgées (pour les)
Plaies (pour cicatriser des)
Poumons (contre les maux des)
Seins (contre les irritations des)
Trachée (soins de la)
Tuberculose (contre la)
Vomissements (contre les)

DATTE

Palmiers
Fruit sucré

Synonyme :

Phoenix dactylifera

Origine :

Afrique du Nord
Asie de l'Ouest
Égypte
Golfe persique
Libye
Moyen-Orient

Composition :

Acide citrique
Calcium (70 mg/100 g)
Calories (300/100 g)
Calories (316/100 g)*
Cellulose
Chlore
Coumarine
Eau
Fer (5 mg/100 g)
Fibres (8,7 mg/long)
Graisses (peu)
Hydrates de carbone
Magnésium (65 mg/100 g)
Manganèse
Niacine
Phosphore (50 mg/100 g)
Potassium
Protéines
Saccharose
Sodium
Soufre
Vitamine A
Vitamine B1 (0,09 mg/100 g)*
Vitamine B2
Vitamine B3 (2,2 mg/100 g)*
Vitamine C (0 mg/100 g)*
Vitamine D

* Datte sèche

Mythologie :

Dans l'Antiquité grecque cette plante était consacrée à Zeus. Elle était l'emblème de la gloire et de la victoire. Lors de l'entrée triomphale de Jésus à Jérusalem, les gens prirent des branches de palmier pour fêter son arrivée à la ville sainte. Le palmier est un symbole de résurrection. Il est également le symbole de la prospérité et de la fécondité à cause de la grande quantité des fruits produits par cet arbre.

Les Assyro-Babyloniens utilisaient le palmier-dattier comme arbre sacré. Dans la Bible il est le symbole du juste : « Que le juste, ainsi qu'un palmier, soit florissant. » En Égypte, comme en Orient, il est le symbole de l'Arbre de Vie et sert de modèle pour les colonnes des temples. Comme arbre de vie le palmier donne nourriture, boisson et fibres pour les vêtements.

Usage :

La couleur de la datte est jaune, c'est un fruit très sucré et délicieux. À cause de sa grande quantité de saccharose et d'hydrates de carbone, la datte est très énergétique et nutritive. Elle convient parfaitement pour ceux qui sont en convalescence, et qui souffrent de malnutrition. Elle est conseillée aux femmes qui allaitent, aux enfants en pleine croissance, aux sportifs et pour ceux qui font un effort musculaire important. Elle est indiquée pour ceux qui souffrent d'hémorroïdes, de goutte, d'arthrite, de rhumatisme et à ceux qui ont des ulcères d'estomac ou du duodénum ou simplement de l'acidité. La datte a une action tonifiante et calmante sur le système nerveux. Elle aide efficacement ceux qui souffrent d'anémie, d'insomnie et prévient le cancer. Si on fait bouillir des dattes avec de l'eau ou du lait, elle sert d'expectorant.

Contre-indication:

La datte est déconseillée pour ceux qui souffrent de diarrhée, d'obésité, de diabète, d'hyperchlorhydrie gastrique et pour ceux qui ont des parasites intestinaux.

Résumé thérapeutique:

Acidité gastrique (contre l')
Allaitement (pour l')
Anémie (contre l')
Arthrite (contre l')
Cancer (contre le)
Convalescence (pour la)
Duodénum (contre l'ulcère du)
Énergétique
Enfants en pleine croissance (pour les)
Expectorant
Goutte (contre la)
Hémorroïdes (contre les)
Insomnie (contre l')
Malnutrition (contre la)
Nutritif
Rhumatisme (contre le)
Sportifs (pour les)
Système nerveux (calmant du)
Système nerveux (tonifiant du)
Ulcère d'estomac (contre l')

FIGUE

Moracées
Fruit sucré

Synonymes:

Ficus carica L.
Fidzié
Fièro
Fruit des philosophes
Higué

Origine:

Asie occidentale
Bassin méditerranéen
Chine
Inde
Pays subtropicaux
Proche-Orient
Syrie

Composition:

Brome
Calcium (180 mg/100 g)
Calories (78/100 g)*
Calories (250/100 g)
Cellulose
Chlore (16 mg/100 g)*
Chlore (55 mg/100 g)
Cobalt
Cuivre (0,05 mg/100 g)*
Cuivre (0,30 mg/100 g)
Eau (89 %)
Fer (3,5 mg/100 g)*
Fer (1,5 mg/100 g)
Fibres (18,3 mg/100 g)
Glucides
Hydrates de carbone
Lipides
Magnésium (75 mg/100 g)

Manganèse (0,3 mg/100 g)
Niacine
Nickel
Oligoéléments
Phosphore (30 mg/100 g)*
Phosphore (116 mg/100 g)
Phytœestrogènes
Potassium (280 mg/100 g)*
Potassium (980 mg/100 g)
Protéines
Sodium (4 mg/100 g)*
Sodium (16 mg/100 g)
Soufre (10 mg/100 g)*
Soufre (30 mg/100 g)
Sucres
Vitamine A
(0,05 mg/100 g)*
Vitamine A
(0,08 mg/100 g)
Vitamine B1
(0,05 mg/100 g)*
Vitamine B1
(0,15 mg/100 g)
Vitamine B2
(0,05 mg/100 g)*
Vitamine B2
(0,10 mg/100 g)
Vitamine B3
(0,50 mg/100 g)*
Vitamine B3
(1,60 mg/100 g)
Vitamine C
(5 mg/100 g)*
Zinc
(0,26 mg/100 g)*
Zinc
(0,80 mg/100 g)

Les valeurs sont données pour les figues sèches.

* Figues fraîches

Mythologie:

Dans l'Antiquité grecque cette plante était consacrée à Dionysos, Chronos et Hermès. C'est le symbole de Tantale et de Priape. Dionysos planta un figuier à l'entrée de l'Hadès. Déméter en fit don à l'Attique, récompensant ainsi un homme de cette région nommé Phytalos, qui l'avait reçue avec hospitalité pendant ses errances pour retrouver sa fille Perséphone. En Inde le figuier est consacré à Vishnou. L'Ancien Testament parle de cet arbre comme d'un symbole d'abondance de

la Terre promise. Le Bouddha méditait à son ombre et resta sept ans dans une forêt de figuiers. Le figuier symbolise ainsi l'immortalité et la connaissance supérieure.

Symboliquement le figuier est considéré comme un arbre phallique, et nourricier. Dans la Genèse les feuilles du figuier servirent à cacher la nudité d'Adam et d'Ève une fois que leurs yeux s'ouvrirent à la connaissance. Le figuier est aussi l'arbre auquel Judas s'est pendu après avoir vendu Jésus pour 30 pièces d'argent aux sacrificateurs, aux anciens du Temple et aux Pharisiens. D'arbre de vie, d'arbre générateur il devient un arbre démoniaque, maudit, où Judas se pend. Le figuier porte la vie et la mort en même temps.

Dans le Coran on parle du figuier : « Par le figuier, par l'olivier, par le mont Sinaï, par ce pays de l'amen, ainsi créons-nous l'humain en la plus merveilleuse des formes, puis nous le ramenons au fond de toute bassesse, sauf ceux qui adhèrent et sont intègres : ils auront une récompense sans faille. Qui te fera renier la Créance ? Allah n'est-il pas le plus Sage des sages ? » (Sourate 95).

Comme on le voit, la figue est le fruit le plus anciennement connu. Une peinture égyptienne de Beni-Hassan, datant de 4 500 ans, montre une cueillette de figues.

Usage :

Il existe plus de sept cents variétés de figues. C'est un fruit qui est vert au départ et qui en mûrissant devient violet ; mais il y a aussi des figues mûres de couleur verte, jaune ou noire.

Les figues sèches se conservent bien. Elles faisaient naguère partie de l'alimentation des athlètes et des sportifs.

La figue a une grande quantité de sucre et un taux élevé de vitamine C. Pour cette raison elle devrait être utilisée pour combattre la fatigue. Les vitamines se trouvent seulement dans le fruit frais. La figue est un tonique et un reconstituant pour l'organisme. Elle est conseillée aux étudiants et pour tous ceux qui font un travail intellectuel.

De la même façon que la poire est le fruit de l'homme, la figue est le fruit de la femme, car elle aide à combattre les maladies féminines comme le fibrome, l'anovulation, l'aménorrhée, le dysménorrhée et les coliques menstruelles. Elle aide à réguler les ovaires. Elle est destinée aux femmes enceintes, aux enfants en pleine croissance et aux malades en convalescence. Au moment de l'accouchement, la figue a une action sur la dilatation du col de l'utérus.

Elle est nutritive et laxative, pour cela elle est recommandée aux personnes qui souffrent de constipation. Ce sont les graines de la figue qui déclenchent l'action laxative. La figue a une action importante au niveau du tube digestif, en le débarrassant des mucosités encombrantes et en permettant de lutter contre les fermentations intestinales. Elle permet de guérir les maux d'estomac et améliore la digestion. Le sirop de figue est très efficace contre l'asthme, les bronchites chroniques, les laryngites, l'angine et les trachéites et aide à dissoudre les sécrétions des bronches. Elle a un pouvoir émollient, expectorant, antitussif et peut être utilisée en cas de coqueluche ou de pneumonie.

Pour faire un sirop il faut cuire de 40 à 100 g de figues sèches par litre d'eau.

Si on laisse ramollir, une nuit, des figues dans de l'eau on obtient une boisson idéale pour améliorer les obs-

tructions intestinales légères, les problèmes hépatiques et les calculs biliaires. Cette eau peut servir de sirop antitussif.

En consommant, chaque matin, deux figues saupoudrées de poivre on peut lutter contre les calculs rénaux. Pour calmer un abcès dentaire il faut cuire une figue dans du lait et l'appliquer sur l'abcès. La figue sert aussi à fortifier les gencives. La figue améliore et contrôle la perte de collagène et d'élastine au niveau de la peau.

La figue sert à combattre la diarrhée, la dysenterie et la fièvre. Elle est utilisée contre la chute des cheveux et pour abaisser la tension artérielle. Fraîche, elle est bien acceptée par les diabétiques, et peut améliorer leur état. La figue est recommandée aux personnes qui souffrent d'ostéoporose. La cure de figues sert à augmenter la diurèse et à lutter contre les calculs rénaux, la rétention de liquides, les inflammations pulmonaires et urinaires. La purée de figues appliquée directement calme les hémorroïdes.

Le jus de figues fraîches sert à reminéraliser l'organisme, et à lutter contre l'arthrite, le rhumatisme et la goutte. C'est un dépuratif important du sang.

La tisane de feuilles de figuier est utile pour calmer la toux, pour activer la circulation sanguine et pour lutter contre la dysenterie, la diarrhée et les règles douloureuses. Elle agit sur la circulation sanguine.

La décoction de figues a une action adoucissante, tant pour l'intérieur du corps que pour l'extérieur. Elle est utilisée pour éliminer les infections de la bouche, les gingivites. En pansements elle sert à guérir des abcès, furoncles ou plaies de la peau.

Le latex du figuier est utilisé pour enlever les cors et

les verrues et pour calmer les maux de dents. Il contient une lipo-diastase, une amylase et une protéase.

Contre-indications:

La consommation excessive de figues est préjudiciable à ceux qui souffrent d'acidité gastrique, aux diabétiques (surtout la figue sèche), à ceux qui ont des diarrhées, des parasites intestinaux, des problèmes graves du foie et aux obèses.

La figue verte peut produire des flatulences, diarrhées et maux de ventre.

Résumé thérapeutique:

Abcès (contre les)
Abcès dentaires (contre les)
Adoucissant
Aménorrhée (contre l')
Angine (contre l')
Anovulation (contre l')
Arthrite (contre l')
Asthme (contre l')
Athlètes (pour les)
Bouche (contre les infections de la)
Bronchite chronique (contre la)
Calculs biliaires (contre les)
Calculs rénaux (contre les)
Cheveux (contre la chute des)
Circulation sanguine (pour activer la)
Col de l'utérus (pour la dilatation du)
Coliques menstruelles (contre les)
Collagène (pour la perte de)
Constipation (contre la)

Convalescence (pour la)
Coqueluche (contre la)
Cors (contre les)
Dents (contre les maux de)
Dépuratif important du sang
Diarrhée (contre la)
Digestion (pour améliorer la)
Diurétique
Dysenterie (contre la)
Dysménorrhée (contre la)
Élastine (pour la perte d')
Enfants en pleine croissance (pour les)
Estomac (contre les maux d')
Étudiants (pour les)
Expectorant
Fatigue (contre la)
Femmes enceinte (pour les)
Fibromes (contre les)
Fièvre (contre la)
Furoncles (contre les)
Gencives (pour fortifier les)
Gingivites (contre les)
Goutte (contre la)
Hémorroïdes (contre les)
Hépatiques (contre les problèmes)
Intellectuels (pour les)
Intestinales (contre les fermentations)
Laryngites (contre les)
Laxatif
Mucosités du tube digestif (pour enlever les)
Obstructions intestinales légères (contre les)
Ostéoporose (contre l')
Ovaires (pour les)

Peau (pour améliorer la)
Plaies de la peau (contre les)
Pneumonie (contre la)
Pulmonaires (contre les inflammations)
Reconstituant
Règles douloureuses (contre les)
Reminéraliser (pour)
Rétention de liquides (contre la)
Rhumatisme (contre le)
Sportifs (pour les)
Tension artérielle (pour abaisser la)
Tonique
Toux (contre la)
Trachéites (contre les)
Tube digestif (pour enlever les mucosités du)
Urinaires (contre les inflammations)
Verrues (contre les)

FRAISE

Rosacées
Fruit mi-acide

Synonymes :

Caperonnier
Capredon
Capron
Fouzélié
Fragaria chiloensis
Fragaria vesca L.
Fraisier des bois
Frazi
Frévi
Friotié
Froumié
Froyé

Origine :

Europe

Composition :

Acide citrique
Acide formique
Acide malique
Acide oxalique
Acide salicylique (0,01 g/kg)
Akènes
Bêta-carotène
Brome
Calcium
Calories (41/100 g)
Cellulose
Eau (90 %)
Fer (0,140 mg/100 g)
Glucides
Graisses (0,6 %)
Hydrates de carbone (8,1 %)
Iode
Lévulose
Magnésium
Phosphore
Potassium
Protéines (0,8 %)
Sels minéraux
Sels solubles

Silicium	Vitamine B1 (0,03 mg/100 g)
Sodium	Vitamine B3 (0,3 mg/100 g)
Soufre	Vitamine B9
Sucre	Vitamine C (60 mg/100 g)
Tanin	Vitamine E
Vitamine A	Vitamine K
Vitamine B	Xylitol

Usage:

Il existe plus de mille espèces de fraises. La fraise est rouge et a beaucoup de jus, d'un goût aigre-doux. La fraise contient près de deux fois plus de vitamine C que le citron ou l'orange.

La fraise est tonique et reminéralisante, dépurative et désintoxiquante. Elle produit une action régulatrice sur les systèmes nerveux, endocrinien et hépatique. La présence d'acide salicylique lui donne un pouvoir calmant. On pense qu'un kilo de fraises contient un milligramme d'acide salicylique. À cause de cela, une cure de fraises est recommandée aux personnes qui souffrent de l'arthrite, de la goutte. Elle sert à éliminer l'acide urique. La fraise aide à lutter contre le surmenage et l'anémie. Elle est diurétique, laxative et elle est recommandée en cas de constipation. Elle sera de grande utilité aux malades du foie et aux personnes qui ont des calculs biliaires ou rénaux. Elle stimule le foie. La cure de fraises est aussi très intéressante contre le rhumatisme et l'hypertension.

Si on consomme des fraises à jeun, elles peuvent provoquer des éruptions cutanées, qui semblent être dues à l'élimination des toxines. Si on mange des fraises à jeun sans rien absorber durant la matinée, on peut se débarrasser des oxyures.

La fraise est bactéricide et a une action efficace contre la typhoïde.

Il est préférable de manger les fraises sans addition de sucre. Celui-ci donnerait à l'acidité de la fraise une capacité déminéralisante. Les diabétiques peuvent la consommer sans problèmes.

On peut s'éclaircir le teint si on fait un masque pour le visage avec une purée de fraises fraîches. Il est important de laisser sécher cette purée avant de laver le visage à l'eau fraîche. Cette même méthode peut servir d'antirides.

Le xylitol présent dans la fraise prévient la formation de caries dentaires.

La décoction de racines de fraisier est utilisée pour lutter contre les obstructions rénales et hépatiques, les affections de la peau et la goutte, ainsi que pour lutter contre la dysenterie, la diarrhée et l'artériosclérose. L'infusion de feuilles de fraisier est rafraîchissante et astringente, elle aide la digestion et doit être bue par les personnes qui souffrent de problèmes hépatiques et pulmonaires. Elle aide à l'élimination de la bile. L'infusion bue plusieurs fois par jour arrête la dysenterie et la diarrhée. On peut utiliser cette infusion pour faire des gargarismes afin d'atténuer les maux de gorge. Utilisée en lavement vaginal, l'infusion de feuilles de fraisier sert à lutter contre les pertes blanches (leucorrhée).

Contre-indications:

Les composants de la fraise peuvent donner des irritations de la peau aux personnes sensibles. La fraise est contre-indiquée pour les personnes qui souffrent d'ulcères ou d'acidité gastrique ou duodénale. Elle est aussi contre-indiquée aux personnes qui souffrent d'insuffi-

sance hépatique, de digestion lente ou d'allergies cutanées.

La fraise peut provoquer des réactions allergiques.

Résumé thérapeutique:

Anémie (contre l')
Antirides
Artériosclérose (contre l')
Arthrite (contre l')
Astringent
Bactéricide
Bile (pour l'élimination de la)
Calculs biliaires (contre les)
Calmant
Caries (contre les)
Constipation
Dépuratif
Désintoxiquant
Diabétiques (pour les)
Diarrhée (contre la)
Digestion (pour la)
Diurétique
Dysenterie (contre la)
Foie (pour le)
Foie (pour stimuler le)
Gorge (contre les maux de)
Goutte (contre la)
Hépatiques (contre les problèmes)
Hypertension (contre l')
Laxatif
Leucorrhée (contre la)
Oxyures (contre les)
Peau (contre les affections de la)

Pertes blanches (contre les)
Pulmonaires (contre les problèmes)
Rafraîchissant
Reminéralisant
Rénaux (contre les problèmes)
Rénaux (pour éliminer les calculs)
Rhumatisme (contre le)
Surmenage (contre le)
Système endocrinien (pour le)
Système nerveux (pour le)
Teint (pour éclaircir le)
Tonique
Toxines (pour l'élimination des)
Typhoïde (contre la)

FRAMBOISE

Rosacées
Fruit mi-acide

Synonymes:

Ronce du mont Ida
Ronce-framboise
Rubus idaeus L.

Origine:

Europe

Composition:

Acide citrique
Acide malique
Acide salicylique
Calories (44/100 g)
Cellulose (3,50 mg/100 g)
Eau (85 %)
Fer
Fibres (7,4 mg/100 g)
Fragarine
Glucose
Graisses (1,1 mg/100 g)
Hydrates de carbone
Lévulose
Matières azotées
Niacine
Pectine
Protéines
Sels minéraux
Sucres (5 mg/100 g)
Vitamine A
Vitamine B1 (0,03 mg/100 g)
Vitamine B2
Vitamine B3 (0,3 mg/100 g)
Vitamine C (20 mg/100 g)

Usage:

La framboise est d'une couleur rouge écarlate ou sombre et d'un goût aigre-doux. Elle est considérée comme aphrodisiaque, apéritive et astringente.

Les framboises et les fraises sont souvent associées dans le mûrissement et dans leur pouvoir curatif. À cause de la pectine contenue dans la framboise, celle-ci est laxative, donc combat la constipation. La framboise est sudorifique et antirhumatismale ainsi que diurétique, dépurative et est tonique pour le cœur et l'organisme en général. Elle a une action contre la fièvre et pour combattre la fatigue et la goutte. Elle est antiscorbutique. Les personnes qui souffrent d'apathie ou de dépression devraient consommer ce fruit.

La framboise, comme la fraise, ainsi que tous les fruits acides, doit être consommée sans sucre. Elle est bien acceptée par les diabétiques. La framboise est utilisée pour combattre des dermatoses.

La fraise mélangée au jus de groseille est utilisée pour lutter contre les fièvres éruptives, les affections fébriles et les inflammations urinaires.

L'infusion de feuilles de framboisier mélangée avec du miel d'abeille est utilisée contre la diarrhée, la dysenterie et pour faire des gargarismes afin de soigner les maux de gorge. Le tanin des feuilles agit contre les inflammations des muqueuses de la bouche, de la gorge et des intestins. L'infusion de feuilles seules est utilisée en bain de siège, pour guérir les hémorroïdes. L'infusion de fleurs de framboisier est utilisée pour faire baisser la fièvre, pour soigner la goutte et les rhumes.

Contre-indication :

La framboise est contre-indiquée pour les personnes qui souffrent de problèmes rénaux.

Résumé thérapeutique :

Affections fébriles (contre les)
Antirhumatismal
Antiscorbutique
Apathie (contre l')
Apéritif
Aphrodisiaque
Astringent
Bouche (contre les inflammations de la)
Cœur (pour tonifier le)
Dépression (contre la)
Dépuratif
Dermatoses (contre les)
Diabétiques (pour les)
Diarrhée (contre la)
Diurétique
Dysenterie (contre la)
Fatigue (contre la)
Fièvre (contre la)
Fièvres éruptives (contre les)
Gorge (contre les inflammations de la)
Gorge (contre les maux de)
Goutte (contre la)
Hémorroïdes (contre les)
Inflammations urinaires (contre les)
Intestins (contre les inflammations des)
Laxatif
Rafraîchissant

Rhumes (contre les)
Sudorifique
Tonicardiaque
Tonique

GENIÈVRE

Fruit acide

Synonymes:

Calée
Calève
Chêné
Genévrier commun
Genièvre
Gnèbre
Hènebrié
Jéjé
Jénouaf
Juniperus communis L.
Pertrieu
Pétron
Pétrot
Ragayou

Origine:

Europe

Composition:

Acides organiques
Glucides
Huile essentielle
Résine

Usage:

Le genévrier est le symbole de la certitude.

Les baies de genévrier sont bleu-noir recouvert d'une buée mate. Le nom latin du genévrier a été donné en raison du goût âcre de ses fruits. Les fruits sont diurétiques, apéritifs et ont des propriétés dépuratives. Pour la

femme, ces baies sont emménagogues, c'est-à-dire qu'elles régulent les règles. Elles ont des propriétés nutritives et sont utilisées pour parfumer les choucroutes et le gin anglo-saxon.

Contre-indication :

Aucune.

Résumé thérapeutique :

Apéritif
Dépuratif
Diurétique
Emménagogue
Règles (pour réguler les)

GRENADE

Fruit sucré
Punicacées

Synonymes:

Balaustier
Baloufié
Biougranié
Granatier
Gronodié
Milgranié
Pajori
Punica granatum
Vingranié

Origine:

Afghanistan
Afrique
Asie du Sud
Asie occidentale
Bassin méditerranéen
Espagne
Europe de l'Est
Perse

L'histoire de la grenade est voisine de celle de la figue: des grenades ont été découvertes dans les tombes égyptiennes datant de 2500 av. J.-C.

Composition:

Acide citrique
Acide formique
Acide malique
Acide tannique

Albumines
Calcium
Calories (32/100 g)
Cellulose (1,60 mg/long)
Chlore
Eau (85 %)
Fer
Graisses
(0,15 mg/100 g)
Hydrates de carbone
Magnésium
Manganèse
Phosphore
Potassium
Protéines
Protides (1,5 %)
Saccharose
Sels minéraux
Silicium
Sodium
Soufre
Sucre inversé (21 %)
Tanin
Vitamine A
Vitamine B1
(0,02 mg/100 g)
Vitamine B2
Vitamine B3 (0,1 mg/100 g)
Vitamine C (4 mg/100 g)
Vitamine D

Mythologie :

La grenade est le symbole d'Artémis, de Dionysos, de Priape, d'Héra et de Tantale. La fleur de grenadier est un symbole d'Aphrodite et donc de fécondité. Dans les symboles d'Héra la grenade indique la fin de l'automne et le coucou le printemps. À Athènes, les grenades étaient offertes aux mariages.

Parce que Perséphone avait mangé le fruit de cet arbre, elle fut obligée par Zeus à séjourner un tiers de l'année aux enfers auprès de son mari Hadès. Le reste du temps elle le passait avec sa mère Déméter.

Dans la Bible on parle du grenadier : « Tes jets forment un jardin, où sont des grenadiers, avec les fruits les plus excellents, les trônes avec le nard » (Cantique des cantiques IV, 13).

Usage:

La grenade est de la taille d'une pomme, sa pulpe rosée, légèrement acide, est rafraîchissante.

Le fruit de grenadier consommé frais sert à accroître la fertilité. C'est par excellence le fruit de la fécondité, sans doute à cause des innombrables graines qu'il contient. La grenade se consomme fraîche ou en sirop.

La grenade peut faire descendre la fièvre. Elle est tonicardiaque et est indiquée dans les cas d'asthénie. On l'utilise aussi pour lutter contre la dysenterie et la diarrhée. Le sirop de ce fruit est employé dans les affections urinaires.

À cause de sa teneur élevée en vitamine B2, la grenade est essentielle pour les enfants en pleine croissance. Un mélange de jus de grenade et de miel d'abeille est utilisé pour renforcer la vision.

La grenade est un fruit très nutritif qui devrait faire partie des régimes des personnes faibles et en convalescence, des vieillards, des anémiques et de ceux qui ont souffert de malnutrition. La grenade a le pouvoir de purifier l'organisme, de régénérer les tissus et d'accélérer la diurèse. Elle est conseillée aux obèses, à ceux qui souffrent de la goutte, aux personnes qui ont des problèmes rénaux, de l'appareil digestif, de l'appareil respiratoire et du foie. Elle est à recommander aussi en cas d'hypertension, d'artériosclérose, d'arthrite, de rhumatisme.

L'infusion du péricarpe de la racine de grenadier, bue régulièrement pendant la journée, est utilisée pour expulser le ténia et autres parasites intestinaux. La tisane des fleurs et le jus de grenade sont astringents et servent à combattre la diarrhée, les hémorroïdes et les maux de gorge. La décoction de pelure de grenade est un

remède contre la diarrhée, la dysenterie, l'incontinence urinaire et les règles abondantes.

L'écorce du fruit contient un alcaloïde, la « pelletiérine ». L'infusion de cette écorce attaque le ver solitaire et l'ascaris.

La décoction des racines de grenadier est vermifuge. La décoction du péricarpe de la racine (voir plus haut), contient des alcaloïdes antihelminthiques, elle sert à combatte le ténia armé et le bothru cocéphale.

Le jus de grenade aigre sert à faire tomber la fièvre et c'est un antivomitif. Par contre, le jus de grenade sucré est un adoucissant de la gorge quand on souffre de la toux.

Contre-indication :

La grenade ne doit pas être consommée par les bébés de moins de cinq mois.

Résumé thérapeutique :

Affections urinaires (contre les)
Anémie (contre l')
Antivomitif
Artériosclérose (contre l')
Arthrite (contre l')
Ascaris (contre l')
Asthénie (contre l')
Bothru cocéphale (contre le)
Convalescence (dans la)
Diarrhée (contre la)
Digestifs (contre les problèmes)
Diurétique
Dysenterie (contre la)

Enfants en pleine croissance (pour les)
Fièvre (contre la)
Foie (contre les problèmes du)
Gorge (contre les maux de)
Goutte (contre la)
Hémorroïdes (contre les)
Hypertension (contre l')
Incontinence urinaire (contre l')
Malnutrition (contre la)
Obésité (contre l')
Parasites intestinaux (contre les)
Personnes faibles (pour les)
Purifier l'organisme (pour)
Rafraîchissant
Régénérer les tissus (pour)
Règles abondantes (contre les)
Rénaux (contre les problèmes)
Respiratoires (contre les problèmes)
Rhumatisme (contre le)
Ténia (contre le)
Tonicardiaque
Toux (contre la)
Urinaires (contre les affections)
Ver solitaire (contre le)
Vermifuge
Vieillards (pour les)
Vision (pour renforcer la)

GROSEILLE

Grossulariacées
Fruit acide

Synonymes:

Groseillier à pointes
Groseillier des haies
Groseillier épineux
Groseillier raisin crâpu
Ribes rubrum
Ribes uva-crispa L.

Origine:

Europe du Nord

Composition:

Acide citrique
Acide malique
Acide tartrique
Brome
Calcium
Calories (48/100 g)
Cellulose
Eau (92 %)
Fer
Fibres (6,8 mg/100 g)
Glucides
Graisses (0,60 mg/100 g)
Lipides
Pectine (1,05 mg/100 g)
Phosphore
Potassium
Sels minéraux
Sucres
Vitamine A
Vitamine B1 (0,06 mg/100 g)
Vitamine B3 (0,2 mg/100 g)
Vitamine C (28 mg/100 g)

Usage:

Les propriétés détersives de la groseille se rapprochent de celles du citron. La groseille est apéritive,

digestive, tonique et elle a un pouvoir laxatif, diurétique, astringent et dépuratif. Elle est utile aux personnes qui souffrent de rhumatisme, de goutte ou d'arthrite. À cause de la présence de vitamine C, la groseille est excellente pour combattre le scorbut. La groseille agit efficacement pour décongestionner le foie, pour purifier le sang et pour lutter contre la fièvre. Elle améliore la circulation sanguine. Au niveau de la bouche la groseille raffermit les gencives. Elle sert à lutter contre les inflammations des intestins et celles des voies urinaires.

Contre-indications:

La consommation abondante de baies non encore mûres peut produire des troubles graves.

Comme tout fruit acide, si on ajoute du sucre, la groseille devient déminéralisante.

Résumé thérapeutique:

Apéritif
Arthrite (contre l')
Astringent
Circulation sanguine (pour améliorer la)
Dépuratif
Digestif
Diurétique
Fièvre (contre la)
Foie (pour décongestionner le)
Gencives (pour tonifier les)
Goutte (contre la)
Intestins (contre les inflammations des)
Laxatif
Reminéralisant

Rhumatisme (contre le)
Sang (pour purifier le)
Scorbut (contre le)
Tonique
Urinaires (contre les inflammations)

KIWI

Actinidiacées
Fruit acide

Synonymes:

Actinidia chinesis
Actinidia sinensis
Groseille de Chine
Souris végétale
Yang tao

Origine:

Californie
Chine
France
Grèce
Italie
Japon
Nouvelle-Zélande

Composition:

Calcium (30 mg/100 g)
Calories (85/100 g)
Eau
Lévulose
Magnésium (15 mg/100 g)
Phosphore (29 mg/100 g)
Potassium
Protéines (0,95 %)
Sucre (7 %)
Vitamine B1 (0,14 mg/100 g)
Vitamine C (90 mg/100 g)
Vitamine D
Vitamine E

Usage :

Le kiwi est un fruit de cinq à dix centimètres, couvert d'un duvet. Sa couleur varie du vert au marron. Sa pulpe mûre est verte et a une saveur acidulée, peu sucrée et très agréable. Le kiwi est toléré par les diabétiques. Après le cassis, le kiwi a une forte concentration en vitamine C, qui le rend utile pour lutter contre le scorbut et pour renforcer le système immunitaire et cellulaire. Le kiwi est un régulateur cardiaque ; les personnes qui souffrent du cœur devraient consommer un fruit par jour. Il est vermifuge, laxatif et antihelminthique. Il est efficace pour lutter contre les amibes et les parasites intestinaux

L'infusion de feuilles de kiwi est purgative, tonique et sert à lutter contre la fatigue, l'asthénie, les contractures et les crampes. Elle permet une bonne croissance et joue un rôle antithrombotique. On peut en boire quand on souffre d'asthme ou de déficience cardiaque. C'est aussi un anti-infectieux et elle abaisse le taux de cholestérol. Elle est conseillée en cas d'intoxication, de dermatose comme de psoriasis, pour lutter contre le surmenage physique et intellectuel et en cas de convalescence. La femme qui allaite peut la consommer efficacement.

Contre-indication :

La consommation excessive de kiwi peut produire des problèmes digestifs et des irritations du rectum.

Résumé thérapeutique :

Allaitement (pour)
Amibes (contre les)
Anti-infectieux
Antihelminthique

Antithrombotique
Asthénie (contre l')
Asthme (contre l')
Cardiaque (contre la déficience)
Cholestérol (contre le)
Cœur (pour le)
Contractures (contre les)
Convalescence (en cas de)
Crampes (contre les)
Croissance (pour une bonne)
Dermatose (contre la)
Diabétiques (pour les)
Fatigue (contre la)
Intoxications (contre les)
Laxatif
Parasites intestinaux (contre les)
Psoriasis (contre le)
Purgatif
Régulateur cardiaque
Scorbut (contre le)
Surmenage intellectuel (contre le)
Surmenage physique (contre le)
Système immunitaire (pour le)
Tonique général
Vermifuge

MANDARINE

Rutacées
Fruit acide

Synonymes:

Citrus nobilis
Citrus Reticulata

Origine:

Asie
Afrique tropicale
Amérique tropicale
Bassin méditerranéen
Chine

Composition:

Acide citrique
Acide formique
Acide oxalique
Brome
Calcium (33 mg/100 g)
Calories (43/100 g)
Chlore
Eau (86 %)
Fer (18 mg/100 g)
Fibres
Hydrates de carbone
Magnésium
Phosphore
Potassium
Protéines
Sels de fer
Sels de magnésium
Sels de phosphore
Soufre (15 %)
Sucres
Vitamine A
Vitamine B1 (0,08 mg/100 g)
Vitamine B2
Vitamine B3 (0,4 mg/100 g)

Niacine	Vitamine B6
Pectine	Vitamine C (38 mg/100 g)

Usage:

La mandarine aurait la possibilité de permettre l'élimination des résidus de métaux lourds de l'organisme comme le plomb, le mercure, le cadmium. C'est un fruit diurétique, dépuratif, revitalisant et sédatif. Il élimine le cholestérol et il est conseillé aux personnes qui souffrent d'hypertension. Il est anti-infectieux et au niveau du tube digestif il empêche la fermentation des aliments.

La mandarine fortifie les tissus, les os et les dents, ainsi que le cerveau. Elle est antihémorragique et elle est conseillée en cas de rhumatisme, de calculs biliaires ou rénaux. À cause de sa grande quantité de vitamine C elle combat le scorbut et les gingivites. Elle aurait des effets positifs pour faire disparaître des tumeurs, des fibromes ou des kystes. Elle est active en cas de refroidissement, de grippe et de bronchite.

L'infusion de zestes de mandarine est utilisée contre les ulcères gastriques, c'est un sédatif pour le système nerveux et un dépuratif sanguin. L'infusion de feuilles de mandarinier sert à la digestion et à lutter contre l'insomnie.

La clémentine est une mandarine sans pépins et elle a, donc, les mêmes qualités thérapeutiques que cette dernière.

Contre-indications:

La mandarine n'est pas conseillée aux personnes qui souffrent de diabète, d'ulcère gastrique ou d'hyperacidité. Elle est à éviter pour ceux qui ont de l'arthrite ou des rhumatismes.

Il faut éviter de mélanger la mandarine à d'autres fruits ou de la consommer le soir.

Résumé thérapeutique :

Antihémorragique
Anti-infectieux
Bronchites (contre les)
Calculs biliaires (contre les)
Calculs rénaux (contre les)
Cerveau (pour fortifier le)
Cholestérol (contre le)
Dents (pour fortifier les)
Dépuratif
Dépuratif sanguin
Digestion (pour la)
Diurétique
Fermentation des aliments (contre la)
Fibromes (contre les)
Gingivite (contre la)
Grippe (contre la)
Hypertension (contre l')
Insomnie (contre l')
Kystes (contre les)
Métaux lourds (pour éliminer les)
Os (pour fortifier les)
Refroidissement (contre le)
Revitalisant
Rhumatisme (contre le)
Scorbut (contre le)
Sédatif
Système nerveux (sédatif du)
Tissus (pour fortifier les)
Tumeurs (contre les)
Ulcères gastriques (contre les)

MANGUE

Anacardiacées
Fruit mi-acide

Synonymes :

Mangifera indica

Origine :

Afrique tropicale
Amérique tropicale
Antilles
Asie méridionale
États-Unis
Inde

Composition :

Calcium (12 mg)
Calories (62)
Eau (82 %)
Fer
Fibres
Hydrates de carbone
Niacine
Phosphore
Protéines
Sels minéraux
Sucres
Vitamine A (300 mg)
Vitamine B1
Vitamine B2
Vitamine B3
Vitamine B4
Vitamine B6
Vitamine C (70 mg)

Usage:

Les Indiens appellent la mangue le roi des fruits. On connaît plus de mille espèces de mangues. La taille des mangues dépend de leur espèce. C'est un fruit dont la couleur varie du jaune au rouge.

La mangue doit être consommée mûre, donc fondante et sa saveur se rapproche de celle de l'abricot. À cause de sa haute concentration en vitamine A, c'est un fruit idéal pour le cœur et pour ceux qui souffrent de cardiopathies. La haute concentration en vitamine C rend ce fruit indispensable pour lutter contre le scorbut, les maladies des gencives, les maux de la bouche et les rhumes.

À cause de sa haute teneur en sucre il n'est pas conseillé aux personnes qui veulent perdre du poids. C'est un fruit laxatif et diurétique. Il est conseillé aux personnes qui souffrent de l'estomac.

La tisane de racines de manguier est diurétique, celle de l'écorce est utilisée pour arrêter les hémorragies utérines et pour faire baisser la fièvre. La résine qui coule du manguier a des propriétés pectorales, elle est utilisée contre la syphilis et a des pouvoirs anticancéreux. Elle est aussi employée pour guérir les gerçures des lèvres. Les feuilles du manguier sont utilisées contre les piqûres de scorpions.

Contre-indication:

La consommation excessive de mangue peut produire des problèmes gastriques.

Résumé thérapeutique:

Anticancéreux
Bouche (contre les maux de)

Cardiopathies (contre les)
Cœur (pour le)
Diurétique
Fièvre (pour faire baisser la)
Gencives (contre les maladies des)
Gerçures des lèvres (contre les)
Hémorragies utérines (contre les)
Laxatif
Pectoral
Rhumes (contre les)
Scorbut (contre le)
Scorpion (contre la piqûre de)
Syphilis (contre la)

MELON

Cucurbitacées

Synonyme :

Cucumis melo L.

Origine :

Afrique tropicale
Asie méridionale
Australie
Chine
Égypte
Espagne
France
Iran
Italie
Moyen-Orient
Turquie

Composition :

Calcium (20 mg/100 g)
Calories (65/100 g)
Cellulose (0,33 mg/100 g)
Chlore
Eau (95 %)
Fer (0,5 mg/100 g)
Glucides
Graisses (0,11 mg/100 g)
Lipides
Magnésium
Phosphore (30 mg/100 g)
Potassium
Protéines
Protides
Sels minéraux
Sodium
Soufre
Sucres (4 mg/100 g)
Vitamine A (3,7 mg/100 g)
Vitamine B1
Vitamine B2
Vitamine B3
Vitamine B6
Vitamine B9
Vitamine C (10 mg/100 g)
Vitamine E

Usage:

La pulpe du melon est douce et aromatique, de couleur jaune-orange. Le melon est d'une valeur alimentaire presque nulle ; par contre il est très rafraîchissant, diurétique, laxatif et ouvre l'appétit. Il est recommandé aux personnes atteintes de rhumatisme, d'anémie, de goutte et à celles qui souffrent de constipation, de tuberculose pulmonaire et d'hémorroïdes. Le melon aide à éliminer des toxines de l'organisme. Comme pour tous les fruits il est important de le manger seul avant les repas car, souvent, les fruits peuvent devenir indigestes s'ils sont mélangés à d'autres aliments.

La cure de melon est efficace pour lutter contre la constipation.

La chair de melon a un pouvoir calmant si elle s'applique sur des brûlures légères et des inflammations.

Pour le soin du visage, si on a une peau sèche, on peut préparer une lotion : mélanger, à parts égales, du jus de melon, du lait frais et de l'eau distillée. Cette lotion servira à se laver le visage chaque soir pour enlever les taches et rajeunir la peau.

En cas de bronchite infantile, il est bon de donner à l'enfant, plusieurs fois par jour, du jus de melon. Le melon aide à lutter contre l'anémie. À cause de sa concentration faible en sucres, il est conseillé aux diabétiques et aux obèses. Il est recommandé aux personnes qui souffrent d'arthrite, de sciatique, d'hypertension et à celles qui font de la rétention de liquides ou d'urine.

Le melon sert à ceux qui souffrent d'acidification du sang, d'un excès d'acide urique et de calculs rénaux. Il soulage les maux de tête.

La tisane d'écorce de melon, bue pendant plusieurs jours de suite, sert à guérir la rétention de liquides.

Contre-indications:

La cure de melon est déconseillée aux diabétiques, aux entériques, aux dyspeptiques, à ceux qui souffrent du foie, de la vésicule biliaire et des irritations des voies digestives. Il n'est pas, non plus, conseillé de le donner aux bébés dès la première année.

Résumé thérapeutique:

Acide urique (contre l')
Anémie (contre l')
Appétit (pour ouvrir l')
Arthrite (contre l')
Bronchites infantiles (contre les)
Brûlures légères (contre les)
Calculs rénaux (contre les)
Calmant
Constipation (contre la)
Diabétiques (pour les)
Diurétique
Goutte (contre la)
Hémorroïdes (contre les)
Hypertension (contre l')
Inflammations (contre les)
Laxatif
Obèses (pour les)
Peau (pour enlever les taches de la)
Peau (pour rajeunir la)
Peau sèche (contre la)
Rafraîchissant
Rétention d'urine (contre la)
Rétention de liquides (contre la)
Rhumatisme
Sang (contre l'acidification du)

Sciatique (contre la)
Tête (contre les maux de)
Toxines de l'organisme (pour éliminer les)
Tuberculose pulmonaire (contre la)
Visage (pour le)

MÛRE

Rosacées
Fruit acide

Synonyme :

Rubus glaucus

Origine :

Amérique

Composition :

Acide citrique
Acide malique
Acide succinique
Acide tannique
Acide tartrique
Calcium
Calories (37/100 g)
Cyanine (colorant)
Eau (84 %)
Fer
Glucose (9 mg/100 g)
Graisses
Hydrates de carbone
Magnésium
Pectine
Phosphore
Potassium
Protéines
Silicium
Sodium
Soufre
Sucre interverti
Tanin (1,2 g/100 g)
Vitamine A
Vitamine B1
Vitamine B2
Vitamine C

Mythologie grecque:

Dans l'Antiquité grecque le mûrier était consacré à Hermès. C'est le symbole de la prudence, car il passe pour ne se couvrir de boutons qu'à la fin des froids. Il est également le symbole de l'opulence.

Usage:

La mûre vire du vert au rouge et au noir en mûrissant. Elle a un pouvoir rafraîchissant, tonique, laxatif et anti-scorbutique. À cause de sa composition en fer, la mûre peut être consommée en cas d'anémie. Au niveau de la bouche, elle fortifie les gencives et guérit les inflammations de la gorge, comme les angines, aphtes et stomatites. La personne atteinte de diabète appréciera la mûre, car son action diurétique permet de faire descendre le taux de sucre du sang. Elle sert à combattre la fatigue, la constipation, les hémorragies, les inflammations de l'estomac et des intestins et les diarrhées. Elle est utilisée lors des affections pulmonaires.

Le jus de mûre agit pour faire baisser la fièvre. Le sirop de mûre sert à éliminer des parasites du tube digestif. La mûre est dépurative, et a un effet reminéralisant sur l'organisme, elle permet d'ouvrir l'appétit.

Les acides malique et citrique donnent à la mûre un pouvoir désinfectant et antimicrobien.

La tisane de fleurs de mûrier est utilisée pour lutter contre les infections urinaires, et pour aider à la formation de globules rouges du sang. Elle est efficace en cas d'irritation suite à un rhume. Elle est active en cas d'inflammations des voies gastro-intestinales et des hémorroïdes. Les bains de bouche avec cette tisane combattent les inflammations des gencives.

Contre-indication:

La consommation de mûre est contre-indiquée aux personnes qui souffrent d'hypertension.

Résumé thérapeutique:

Anémie (contre l')
Angine (contre l')
Antimicrobien
Antiscorbutique
Aphtes (contre les)
Appétit (pour ouvrir l')
Constipation (contre la)
Dépuratif
Désinfectant
Diabétiques (pour les)
Diarrhée (contre la)
Diurétique
Estomac (contre les inflammations de l')
Fatigue (contre la)
Gastro-intestinales (contre les infections)
Gencives (contre les inflammations des)
Gencives (pour fortifier les)
Globules rouges (pour la formation des)
Gorge (contre les maux de)
Hématopoïèse (pour l')
Hémorragies (contre les)
Hémorroïdes (contre les)
Intestins (contre les inflammations des)
Laxative
Parasites du tube digestif (contre les)
Pulmonaires (contre les affections)
Rafraîchissant

Rhume (contre le)
Scorbut (contre le)
Stomatites (contre les)
Tonique
Urinaires (contre les infections)

MYRTILLE

Fruit acide

Synonymes :

Abrêt noir
Abrêtier
Airelle anguleuse
Airelle noire
Airès
Alérié
Ambresaille
Brimbelle
Cousinié
Gueule de lion noir
Loutré
Maurette
Maurettes
Pouriot
Raisin des bois
Teintvin
Vaccinium myrtillus L.
Vaciet
Vigne de montagne

Origine :

Alpes
Europe
France
Pyrénées

Composition :

Acide benzoïque (0,1 %)
Acide citrique (0,85 %)
Acide malique
Acide tannique
Acide tartrique
Acides organiques
Albuminoïcles
Calories (41/100 g)
Eau
Glucose
Glucosides
Graisses

Manganèse	Sucres (5 %) (0,06 mg/100 g)
Myrtilline (colorant)	Tanin
Pectine	Vitamine A (12 u. I/100 g)
Pectose	Vitamine B1 (0,03 mg/100 g)
Pigments anthocyaniques	Vitamine B3 (0,3 mg/100 g)
Sels minéraux	Vitamine C (17 mg/100 g)

Usage:

Cette plante est le symbole du désir de vengeance.

La myrtille est un fruit noir, recouvert d'une poussière bleutée. Elle est reminéralisante, laxative et astringente. Elle a un pouvoir de désinfection important pour lutter contre les infections et fermentations intestinales et contre la diarrhée, la dysenterie et les colibacilles. Elle est donc antiseptique et bactéricide. Elle est efficace pour lutter contre les entérites, les colites, les dysenteries amibiennes. Ce pouvoir antiseptique est utilisé dans les affections du système urinaire et de la peau. Elle améliore la vision nocturne, c'est donc un régénérateur de la vision et sert dans les rétinopathies. Une cure de myrtilles est très efficace pour lutter contre les problèmes hépatiques, la tuberculose et le typhus. Elle sert aussi contre les insuffisances biliaires, les ulcères, les hémorroïdes, pour combattre la fièvre ainsi que l'indigestion et pour réduire le flux menstruel. On utilise la myrtille contre le diabète grâce à ses propriétés hypoglycémiantes. Elle sert aussi pour fortifier les gencives, car elle est antihémorragique et anti-inflammatoire. Elle dissout l'acide urique et protège les parois vasculaires. Elle sert dans les troubles circulatoires comme l'artériosclérose, les phlébites, les varices, les artérites, les capillarites. Elle restaure les capillaires après les infarctus.

Le jus de myrtille, en gargarisme, est efficace pour

combattre les pharyngites, stomatites, aphtes et angines. Sur la peau, il améliore le traitement de l'eczéma.

L'infusion de feuilles sert à traiter des diabètes légers et l'azotémie.

Le jus de myrtille bouilli sert à guérir des eczémas, même suppurants, le psoriasis, les mycoses et les plaies qui cicatrisent difficilement, comme dans le cas de diabétiques.

Contre-indication :

Aucune.

Résumé thérapeutique :

Acide urique (contre l')
Acuité visuelle (pour l')
Anti-inflammatoire
Antihémorragique
Antiseptique
Aphtes (contre les)
Artériosclérose (contre l')
Artérites (contre l')
Astringent
Azotémie (contre l')
Bactéricide
Capillarites (contre les)
Circulatoires (contre les troubles)
Colibacilles
Colites (contre les)
Diabète (contre le)
Diarrhée (contre la)
Dysenterie (contre la)
Dysenteries amibiennes (contre les)

Eczéma (contre l')
Entérites (contre les)
Fièvre (contre la)
Gencives (pour fortifier les)
Hémorroïdes (contre les)
Hépatiques (contre les problèmes)
Hypoglycémiant
Indigestion (contre l')
Infarctus (en cas d')
Insuffisance biliaire (contre l')
Intestinales (contre les fermentations)
Intestinales (contre les infections)
Laxatif
Menstruel (pour réduire le flux)
Mycoses (contre les)
Peau (contre les affections de la)
Pharyngites (contre les)
Phlébites (contre les)
Plaies qui cicatrisent difficilement (pour les)
Psoriasis (contre le)
Reminéralisant
Rétinopathies (contre les)
Stomatites (contre les)
Système urinaire (contre les affections du)
Tuberculose (contre la)
Typhus (contre le)
Ulcères (contre les)
Varices (contre les)
Vasculaires (pour la protection des parois)
Vision (pour la régénération de la)
Vision nocturne (pour augmenter la)

NOISETTE

Bétulacées

Synonymes:

Abélanié
Algouanié
Aveline
Avelinier
Colère
Colieure
Conrère
Corylus avellana L.
Coudrier
Coudrière
Courière
Neûzi
Ninsolé
Noiselier
Nougié
Nozié
Oulonié

Origine:

Europe

Composition:

Acides aminés
Calcium (225 mg/100 g)
Calories (657/100 g)*
Cellulose
Chlore
Cuivre
Eau
Fer (4,50 mg/100 g)
Flavonoïdes
Graisses (60 %)
Histidine
Huile (49 %)
Hydrates de carbone
Isoleucine
Leucine
Lisine
Magnésium (150 mg/100 g)
Manganèse
Méthionine
Phénylalanine

Phosphore (310 mg/100 g)	Vitamine A (1,2 u./g)
Potassium	Vitamine B1
Protéines	Vitamine B1 (0,55 mg/100 g)*
Silicium	Vitamine B2 (0,55 mg/100 g)
Sodium	Vitamine B3 (5,3 mg/100 g)
Soufre	Vitamine B3 (5 mg/100 g)*
Tanin	Vitamine C (4 mg/100 g)*
Thréonine	Vitamine E (22 mg/100 g)*
Tryptophane	Zinc (1,50 mg/100 g)
Valine	

* Noisettes sèches

Mythologie :

La noisette sert à remédier à l'impuissance. Dans les rites de mariage, la noisette a souvent une place ; à Hanovre, elle signifiait que le mariage avait été consommé, pour cela la mariée distribuait des noisettes au troisième jour de ses noces. Au nord-est de l'Europe on jette des noisettes sur les jeunes mariés pour que leur union soit féconde.

Le noisetier est le symbole de la réconciliation et de la fertilité. L'arbre de la fertilité est devenu dans le folklore populaire l'arbre de la débauche, de l'incontinence, de la luxure et du diable.

Usage :

La noisette a des propriétés antihémorragiques et astringentes. Elle est antisudorale, sert à faire baisser la fièvre, elle est dépurative et a un effet vasoconstricteur. Elle a une action vermifuge et sert à évacuer le ténia. Elle sert aussi contre les calculs urinaires et les coliques néphrétiques.

La noisette est nutritive et stimulante, elle est indispensable pour les enfants en pleine croissance et pour les diabétiques. Par sa teneur en fer, la noisette sert à combattre l'anémie, les problèmes du foie et des reins. Sa composition en acides aminés essentiels fait d'elle un fruit de l'intellectuel, des étudiants ; c'est un aliment du système nerveux.

L'huile de noisette est très efficace contre les crevasses des seins et contre le ténia. Pour ce dernier il faut prendre le matin à jeun une cuillerée d'huile pendant quinze jours. L'essence de noisetier aurait une activité anti-épileptique.

L'infusion de chatons sert à perdre du poids et en cas d'obésité. Elle aide à lutter contre le vieillissement.

Les fleurs de noisetier étaient réputées pour apaiser l'épilepsie.

La décoction de l'écorce de noisetier est astringente et sert à apaiser les règles douloureuses et les fièvres intermittentes. Elle est sédative et cicatrisante.

L'infusion de feuilles est utilisée contre les plaies et les ulcères des jambes, les varices et l'œdème des jambes.

Contre-indication :

À cause de son haut pouvoir calorique, la noisette elle-même n'est pas recommandée aux personnes qui ont un excès de poids et aux obèses.

Résumé thérapeutique :

Anémie (contre l')
Antihémorragique
Antisudoral

Astringent
Calculs urinaires (contre les)
Cicatrisant
Coliques néphrétiques (contre les)
Dépuratif
Diabétiques (pour les)
Enfants en pleine croissance (pour les)
Épilepsie (contre l')
Étudiants (pour les)
Fertilité (pour la)
Fièvre (contre la)
Fièvres intermittentes (contre les)
Foie (contre les problèmes du)
Impuissance (contre l')
Intellectuels (pour les)
Nutritif
Obésité (contre l')
Œdème des jambes (contre l')
Plaies (contre les)
Règles douloureuses (contre les)
Reins (contre les problèmes des)
Sédatif
Stimulant
Système nerveux (pour le)
Ténia (contre le)
Ulcères des jambes (contre les)
Varices (contre les)
Vasoconstricteur
Vermifuge
Vieillissement (contre le)

OLIVE

Oléacées
Fruit neutre

Synonymes:

Aourivié
Olea europaea L.
Ouliéou

Origine:

Afrique du Nord
Asie tropicale
Espagne
Grèce
Italie

Composition:

Acide glycolique
Acide lactique
Acide malique
Acide oléanique
Acide tartrique
Acides organiques
Calcium (100 mg/100 g)
Calories (216/100 g)*
Calories (156/100 g)
Calories huile (900/100 g)
Carotène
Chlore
Cuivre
Eau (75 %)
Enzymes
Fer
Fibres (5 mg/100 g)
Glucides
Huile
Hydrates de carbone
Lipides (11 %)
Magnésium

Manganèse	Vitamine A (80 mg/100 g)
Phosphore	Vitamine B1 (0,03 mg/100 g)*
Potassium	Vitamine B2
Protéines (peu)	Vitamine B3 (0,5 mg/100 g)*
Sels minéraux	Vitamine C
Silicium	Vitamine E (8 mg/100 g)
Sodium	Vitamine F (7 g/100 g)
Soufre	Vitamine P

* Olive verte

Mythologie grecque :

L'olivier est le symbole d'Apollon, d'Artémis, d'Athéna, d'Héraclès, des Danaïdes, d'Hermès et de Tantale. Il est le symbole du commencement, arbre de la nouvelle année. La massue d'Héraclès était un olivier sauvage et il en rapporta, du pays des Hyperboréens, un plant à Olympie.

Dans l'Antiquité grecque cette plante était consacrée à Athéna, qui a fait naître l'olivier et qui étend sa protection sur l'arbre de l'abondance, de la prospérité et de la paix. Il est aussi l'arbre de la sagesse et de la victoire. Les vainqueurs des jeux Olympiques recevaient une couronne d'olivier.

Dans la Bible il est l'arbre de la confiance et de la miséricorde : « Et moi, je suis dans la maison de Dieu comme un olivier verdoyant. Je confie dans la bienveillance de Dieu, éternellement et à perpétuité. Je te célébrerai éternellement, car tu as agi. Je veux espérer en ton nom, parce que tu es bon à l'égard de tes fidèles » (Psaumes 52, 10-11). Le rameau d'olivier que la colombe apporte à l'arche de Noé est le symbole de la

paix après le Déluge. Dans l'Énéide de Virgile il a la même signification.

Au Japon l'olivier signifie l'amabilité et le succès. Pour l'Islam il représente l'axe du monde, symbole de l'homme universel, du Prophète. Il représente le paradis des élus.

L'olivier est l'arbre du premier mois, traditionnellement utilisé pour chasser les mauvais esprits. L'olivier sauvage était utilisé en Grèce pour chasser les démons et les mauvais esprits de l'ancienne année, qui prenaient la forme de mouches. Il fut importé de Libye, où le culte du Vent du Nord prit naissance. À Olympie, c'était le gui (ou loranthus), et non l'olivier sauvage que le jeune garçon coupait avec une faucille d'or. L'olivier sauvage figurait dans le calendrier des arbres hyperboréens.

L'olivier produisait, dit-on, la meilleure huile, la plus digestible. Si on cueillait les fruits à la main ou si on les faisait tomber délicatement avant complète maturité ou encore si on les passait doucement dans la presse, on l'appelait alors Omphacinum, « huile d'olive verte » ou « huile battue » ou encore « huile fraîche ». L'huile était parfois extraite par foulage et ce type de presse portait le nom de Gath-shemen, d'où le nom de Gethsemene donné aux jardins situés au pied du mont des Oliviers. L'huile la plus raffinée servait de base aux huiles d'onction auxquelles on ajoutait des épices odoriférantes (cette huile était alors dédiée à Athéna).

Pour l'éclairage du Temple, la loi recommandait l'huile d'olive broyée: « Toi, tu ordonneras aux Israélites de te prendre pour le candélabre de l'huile raffinée d'olives concassées afin d'entretenir les lampes en permanence » (Exode, 27, 20).

Usage:

L'olive noire est celle qui est arrivée à maturation, par contre la verte est une olive immature. La première contient plus de matières nutritives et de vitamines que la seconde. Celle-ci est plus indigeste pour les personnes qui ont des problèmes de foie.

L'olive stimule l'appétit, elle est nutritive et un tonique stomacal. Elle active le foie et la vésicule biliaire et a un pouvoir laxatif et émollient. L'huile d'olive est très importante pour une alimentation complète et saine, elle doit être consommée par les personnes qui souffrent d'insuffisance hépatique et de calculs à la vésicule biliaire (lithiase). Elle favorise l'élimination de ces concrétions. L'olive est très bonne pour lutter contre la constipation, les irritations intestinales et le diabète. Elle est diurétique, adoucissante et hypoglycémiante, ce qui la rend intéressante pour les diabétiques. Une cuillerée à soupe d'huile d'olive mélangée à du jus d'orange, et bue le matin à jeun, est une cure pour lutter contre l'artériosclérose. L'huile d'olive assouplit et dilate les artères. Elle a le pouvoir d'accroître la fertilité et la puissance sexuelle chez l'homme.

Pour éviter que les dents ne se déchaussent il faut frotter les gencives avec de l'huile d'olive. Elle peut être utilisée avec efficacité dans la cicatrisation des brûlures.

On peut faire une cure d'huile d'olive et en consommer à jeun de 100 à 200 cm^3 de bonne qualité.

La tisane de feuilles d'olivier est fébrifuge et a un pouvoir hypotenseur.

Contre-indication:

Il est recommandé d'utiliser l'huile avec précaution.

Résumé thérapeutique:

Artériosclérose (contre l')
Biliaire (activateur)
Calculs biliaires (pour éliminer les)
Cicatrisation des brûlures (pour la)
Constipation (contre la)
Diabète (contre le)
Diurétique
Fertilité (pour la)
Fièvre (pour faire baisser la)
Hépatique (activateur)
Hépatique (contre l'insuffisance)
Hypoglycémiant
Hypotenseur
Intestinales (contre les irritations)
Laxatif
Puissance sexuelle de l'homme (pour la)
Stimulant de l'appétit
Tonique stomacal
Vasodilatateur
Vésicule biliaire (lithiase) (contre les calculs de la)

ORANGE

Rutacées
Fruit acide

Synonymes:

Arangé
Arangélié
Citrus aurantium
Citrus sinensis L.
Eyrondgié
Toronger

Origine:

Açores
Afrique tropicale
Algérie
Amérique tropicale
Asie du Sud-Est
Australie
Bulgarie
Californie
Chine
Égypte
Espagne
Floride
France
Grèce
Inde
Italie
Maroc
Paraguay
Portugal
Tunisie
Turquie

Composition:

Acide citrique
Acide malique
Acide oxalique
Acide tartrique
Acides aminés
Acides organiques
Brome
Calcium
Calories (50/100 g)
Carotène

Chlore	Sels minéraux
Cuivre	Silicium
Eau (82 %)	Sodium
Fer (14/100 g)	Soufre
Fibres	Sucres
Graisses (0,2 %)	Vitamine A
Hétérosides flavoniques	Vitamine B1 (0,09 mg/100 g)
Huiles essentielles	Vitamine B2
Hydrates de carbone (11,2 %)	Vitamine B3 (0,2 mg/100 g)
Inositol	Vitamine B5
Magnésium	Vitamine B6
Manganèse	Vitamine C (60 mg/100 g)
Pectine	Vitamine C2
Phosphore	Vitamine D
Potassium	Vitamine E (0,20 mg/100 g)
Protéines (0,9 %)	Zinc

Mythologie :

Au Viêt-nam on offre des oranges aux jeunes couples. En Chine offrir des oranges à une jeune fille signifie la demander en mariage.

Usage :

Il y a un grand nombre d'espèces d'oranges, c'est un fruit solaire.

L'oranger dont la fleur s'emploie pour la parfumerie est l'oranger amer ou bigaradier (*Citrus bigaradia*). C'est, du reste, un des arbres les plus utiles au parfumeur ; non seulement il tire de ses fleurs une eau distillée, une essence, une huile ou une pommade, mais les feuilles lui procurent une essence nommée petit-grain, et ses fruits produisent l'essence de bigarade. Ces deux

essences entrent avec le néroli, tiré des fleurs, dans la composition de l'eau de Cologne, et c'est ce qui en fait un mélange harmonieux.

L'orange a presque les mêmes composés que le citron avec l'avantage qu'elle est mieux tolérée par l'organisme que ce dernier. L'orange est plus douce que le citron et son action dépurative l'est donc également. Elle a un pouvoir tonique et nutritif sur l'organisme. Même si l'orange est plus douce que le citron il faut éviter l'excès à cause de son pouvoir dépuratif. Il est préférable de la consommer le matin. Un proverbe arabe dit : « L'orange est d'or le matin, d'argent à midi, et de plomb le soir. »

C'est un fruit bien accepté par les diabétiques, à cause de sa faible teneur en sucre. Si on consomme l'orange entière, sans la pelure, la cellulose de la pulpe produit une douce action laxative. L'orange est un fruit indispensable pour la femme enceinte, pour celle qui allaite et pour les enfants en pleine croissance. C'est aussi indispensable pour les sportifs, pour les personnes qui font un travail musculaire important, pour les malades en convalescence et pour les vieillards. Elle est bonne contre le rhumatisme et la goutte ainsi que pour faire baisser la fièvre et combattre la fatigue. Elle peut, aussi, être utilisée en cas d'intoxication de l'organisme. L'orange renforce les protections immunitaires et défend les muqueuses. Elle permet l'augmentation de la sécrétion pancréatique lors de la digestion.

Comme le citron, elle peut être utilisée pour le soin du visage, avec l'avantage que l'orange a une action antirides. L'orange favorise la production de globules rouges et la lutte contre l'anémie. Elle fluidifie le sang et protège

les vaisseaux sanguins. Son action est, aussi, importante sur la peau et sur les cheveux.

À cause de la quantité importante de vitamine C, l'orange sert à lutter contre le scorbut. Elle prévient le développement des rhumes. L'acide citrique de l'orange permet la dissolution de l'acide urique et donc l'élimination de calculs rénaux. Elle a une action diurétique.

Pour lutter contre les mites vous pouvez piquer une orange de clous de girofle jusqu'à ne plus voir la pelure. L'action d'une telle préparation se fera sentir pendant de longs mois.

L'orange, comme la plupart des fruits, doit se consommer seule et de préférence à jeun. Elle devrait faire partie de l'alimentation de ceux qui souffrent de maladies infectieuses, de cancer, du diabète et de tuberculose. L'orange a une action tonique sur le système nerveux et le cœur. Elle empêche l'insomnie et la nervosité ainsi que les migraines.

L'action antiseptique et antimicrobienne de l'orange intervient au niveau de la flore du côlon, où elle entraîne la « désinflammation » des muqueuses.

La cure d'orange est utile contre la grippe et l'eczéma.

L'infusion de zestes d'orange sert pour stimuler la digestion et pour empêcher la formation de gaz. L'infusion de fleurs et de feuilles d'oranger sert comme stimulant et tonifiant de l'organisme. Elle diminue les insomnies. L'infusion doit être bue après le repas.

À cause de ses hétérosides flavoniques, l'orange protège les parois des capillaires et prévient les hémorragies.

L'orange est alcalinisante, apéritive et digestive.

La tisane de fleurs ou de feuilles est utilisée pour ses propriétés sédative, hypnotique, antispasmodique et vermifuge.

Contre-indications:

Les personnes qui souffrent d'arthrite doivent utiliser ce fruit avec modération. L'orange doit être supprimée de l'alimentation lorsqu'il y a des diarrhées ou quand on souffre du foie et de la vésicule biliaire.

Résumé thérapeutique:

Acide urique (contre l')
Alcalinisant
Allaitement (pour l')
Anémie (contre l')
Antimicrobien
Antirides
Antiscorbut
Antiseptique
Antispasmodique
Apéritif
Calculs rénaux (contre les)
Cancer (contre le)
Capillaires (pour la protection des)
Cheveux (pour les)
Convalescence (pour la)
Dépuratif
Diabète (contre le)
Digestion (pour stimuler la)
Digestif
Diurétique
Eczéma (contre l')
Enfants en pleine croissance (pour les)
Fatigue (contre la)
Femme enceinte (pour la)
Fièvre (contre la)
Fluidifier le sang (pour)

Gaz (contre la formation de)
Globules rouges (pour la production de)
Goutte (contre la)
Grippe (contre la)
Hémorragies (contre les)
Hypnotique
Immunitaires (pour renforcer les défenses)
Insomnie (contre l')
Intoxication (contre l')
Laxatif
Maladies infectieuses (contre les)
Migraine (contre la)
Mites (contre les)
Muqueuses (pour les)
Muqueuses du côlon (pour la désinflammation des)
Musculaire (dans un travail)
Nervosité (contre la)
Pancréatique (pour la sécrétion)
Peau (pour la)
Rhumatisme (contre le)
Rhumes (contre les)
Rides (contre les)
Scorbut (contre le)
Sédatif
Sportifs (pour les)
Tonique
Tonique cardiaque
Tuberculose (contre la)
Vaisseaux sanguins (pour protéger les)
Vermifuge
Vieillards (pour les)
Visage (pour les soins du)

PAMPLEMOUSSE

Rutacées
Fruit acide

Synonymes:

Citrus grandis
Citrus pommelis

Origine:

Asie
États-Unis
Floride
Inde
Israël
Jamaïque
Japon
Malaisie

Composition:

Acide citrique
Acide formique
Alcools
Calcium (20 mg/100 g)
Calories (41/100 g)
Citral (Huile essentielle)
Chlore
Cuivre
Eau (89 %)
Fer
Fibres
Glucides (8 g/100 g)
Graisses
Huile essentielle
Hydrates de carbone
Limonène (Huile essentielle)
Lipides (0,1 g/100 g)
Magnésium (13 mg/100 g)
Manganèse
Niacine
Pectine
Phosphore (17 mg/100 g)
Pinène (Huile essentielle)
Potassium (180 mg/100 g)
Protéines
Protides (0,6 g/100 g)

Sodium
Soufre (8 mg/100 g)
Sucres
Vitamine A (0,1 mg/100 g)
Vitamine B1
(0,06 mg/100 g)
Vitamine B2
(0,05 mg/100 g)
Vitamine B3
(0,03 mg/100 g)
Vitamine C (40 mg/100 g)
Vitamine E (0,20 mg/100 g)

Usage:

Le pamplemousse possède un grand pouvoir rafraîchissant sans posséder les vertus du citron ou de l'orange. C'est un fruit apéritif. Même si le pamplemousse a 40 % en moins de vitamine C que l'orange, il sert à combattre les états grippaux. Il a un pouvoir dépuratif, diurétique et digestif. Il est efficace en cas d'indigestion. Il sert à faire perdre du poids aux personnes qui souffrent d'obésité, constituant un aliment riche en substances vitales. Comme le pamplemousse a peu de sucres, il n'a pas une valeur calorique importante. Il active la fonction du foie, c'est un draineur de la vésicule biliaire, avec en sus des capacités antihémorragiques. Il est protecteur vasculaire et fluidifiant sanguin.

Pour que son action soit efficace il faut le consommer sans sucre avant le repas. Celui-ci augmente son acidité. L'organisme accepte bien le pamplemousse s'il est bien mélangé à la salive.

Le pamplemousse devrait faire partie de l'alimentation des personnes qui souffrent d'arthrite, de rhumatisme, de rhume et de grippe. Il aurait, aussi, une action efficace pour lutter contre le paludisme, les maux d'estomac, des reins, de la vessie et de la prostate. Lorsqu'il est mangé à jeun, le pamplemousse a une action laxative

et détoxiquante pour l'organisme. Il régénère le système nerveux, la peau et tonifie les poumons.

Comme le citron ou l'orange, le pamplemousse sert de lotion pour nettoyer le visage. Pour donner de l'éclat au visage vous pouvez faire un masque avec une pâte de pamplemousse finement haché et mélangé à un jaune d'œuf.

La cure de pamplemousse sert contre la grippe et pour faire baisser la fièvre.

L'infusion de pépins de pamplemousse est utilisée contre les douleurs de la vessie, contre les hernies et les inflammations.

Contre-indications:

Le pamplemousse est contre-indiqué pour les personnes qui souffrent de nervosité, qui ne savent pas contrôler leurs émotions comme les hystériques. Il est déconseillé aussi aux femmes pendant le cycle menstruel, et à ceux qui souffrent de goutte et de déminéralisation.

Résumé thérapeutique:

Antihémorragique
Apéritif
Arthrite (contre l')
Dépuratif
Détoxiquer l'organisme (pour)
Digestif
Diurétique
Estomac (contre les maux d')
Fièvre (contre la)
Fluidifiant sanguin

Foie (pour activer le)
Grippe (contre la)
Hernies (contre les)
Indigestion (contre l')
Inflammations (contre les)
Laxatif
Obésité (contre l')
Paludisme (contre le)
Peau (pour régénérer la)
Poids (pour perdre du)
Poumons (pour les)
Prostate (contre les maux de la)
Rafraîchissant
Reins (contre les maux des)
Rhumatisme (contre le)
Rhumes (contre les)
Système nerveux (pour régénérer le)
Vasculaire (protecteur)
Vésicule biliaire (draineur de la)
Vessie (contre les douleurs de la)
Vessie (contre les maux de la)
Visage (pour nettoyer le)

PASTÈQUE

Cucurbitacées
Fruit mi-acide

Synonymes :

Citrullus lanatus
Citrullus vulgaris
Passiflora quadrangularis
Melon d'eau

Origine :

Afrique du Sud
Afrique tropicale
Amérique tropicale
Antilles
Espagne
Italie
Maroc
Mexique
Portugal

Composition :

Calcium
Calories (67/100 g)
Cellulose
Chlore
Eau (91 %)
Fer
Fibres
Graisse
Hydrates de carbone
Magnésium
Niacine
Phosphore (27 mg)
Potassium
Protéines
Silicium
Sodium
Soufre
Vitamine A
Vitamine B1 (0,03 mg/100 g)
Vitamine B2
Vitamine B9
Vitamine C (7 mg/100 g)

Usage:

À cause des nombreux pépins que la pastèque contient, elle est le symbole de la fécondité.

Ce fruit contient une quantité impressionnante d'eau, c'est une réserve d'eau pure dans les pays chauds. Sa pulpe rouge est rafraîchissante et dépurative pour l'organisme. Elle peut être consommée en cas d'ulcère peptique. La pastèque est diurétique, sédative, et améliore la digestion. Elle est reminéralisante et sert à combattre la fièvre. Elle doit être consommée par les femmes qui allaitent, par les malades des reins et des voies urinaires, ainsi que par ceux qui souffrent de la prostate. Elle aidera les obèses et ceux qui veulent perdre du poids ou qui souffrent de la goutte, d'arthrite, de rhumatisme, de sciatique, d'hypertension et d'acidité de l'estomac.

Contre-indications:

Il faut éviter de manger la pastèque qui, coupée, est restée trop longtemps à l'air libre, à cause de la production d'arsenic en contact avec l'oxygène de l'air.

La pastèque ne convient pas aux personnes qui souffrent du foie et de la vésicule biliaire, ainsi qu'à celles qui ont des coliques, une dyspepsie et la diarrhée.

Il n'est pas conseillé de manger la pastèque après le dîner.

Résumé thérapeutique:

Acidité de l'estomac (contre l')
Améliorer la digestion (pour)
Arthrite (contre l')
Dépuratif
Digestion (pour la)

Diurétique
Femmes qui allaitent (pour les)
Fièvre (contre la)
Goutte (contre la)
Hypertension (contre l')
Obésité (contre l')
Prostate (contre les maux de la)
Rafraîchissant
Reins (contre les maux de)
Reminéralisant
Rhumatisme (contre le)
Sciatique (contre la)
Sédatif
Ulcère peptique (contre l')
Voies urinaires (contre les maux des)

PÊCHE

Rosacées
Fruit mi-acide

Synonymes:

Apersio
Moulan
Pâchey
Patche
Persèque
Persica vulgaris Mill
Persique
Petsié
Prunus amygdalus persica
Prunus persica L.
Tétons de Vénus

Origine:

Chine
Europe
Grèce
Moyen-Orient

Composition:

Acétaldéhyde
Acide acétique
Acide caprylique
Acide formique
Acide malique
Acide oxalique (traces)
Acide valérique
Bore
Cadinène
Calcium (9 mg/100 g)
Calories (50/100 g)
Cellulose (1,3 g/100 g)
Chlore (3 mg/100 g)
Cuivre (0,06 mg/100 g)
Eau (85 %)
Éthers
Fer (0,45 mg/100 g)
Fibres (2,3 mg/100 g)

Glucides (13 g/100 g)
Graisses (0,4 %)
Huiles essentielles
Hydrates de carbone (17,7 %)
Iode (0,002 mg/100 g)
Lignine
Linalol
Lipides (0,1 g/100 g)
Magnésium (10 mg/100 g)
Manganèse (0,60 mg/100 g)
Minéraux
Nickel
Pentose
Phosphore (21 mg/100 g)
Potassium (2 mg/100 g)
Protéines (6,7 %)
Protides (0,4 g/100 g)
Purpurol
Saccharose
Silicium
Sodium (3 mg/100 g)
Soufre (8 mg/100 g)
Sucres
Vitamine A
(0,30 mg/100 g)
Vitamine B1
(0,03 mg/100 g)
Vitamine B2
(0,05 mg/100 g)
Vitamine B3
(0,95 mg/100 g)
Vitamine C
(8 mg/100 g)
Zinc (0,02 mg/100 g)

Mythologie :

Dans l'Antiquité égyptienne le pêcher était consacré à Harpocrate. La pêche apportait l'amour.

Usage :

La pêche est un fruit de saveur aigre-douce et aromatique. Elle est rafraîchissante, digestive, énergétique et tonique pour le système nerveux, et elle est recommandée aux intellectuels et aux personnes qui souffrent de dépression. Elle est bien tolérée par les estomacs fragiles.

La pêche se digère plus facilement que tout autre fruit. Elle a une action laxative légère et diurétique, et sert à lutter contre les calculs rénaux, l'insuffisance rénale, les problèmes de la vessie et de la prostate. Pour

purifier le sang et rééquilibrer l'organisme et le psychisme, il est indispensable de faire une cure de pêches et d'en manger trois ou quatre à jeun, sans rien absorber d'autre pendant la matinée. La pêche aide à dépasser le surmenage, à combattre l'anémie, elle stimule l'estomac et les intestins et permet de supprimer la mauvaise haleine. La pêche aide à récupérer la santé en cas de cancer ou de problèmes du cœur. Elle devrait faire partie de l'alimentation des personnes qui souffrent de rhumatisme, de goutte et de sciatique. Elle rendra de bons services aux dyspeptiques.

La pêche est antispasmodique, apéritive et vermifuge. Elle aide à éliminer les oxyures. Elle sert contre les affections pulmonaires, l'herpès, l'eczéma, les affections de la peau, l'obésité, la constipation. Elle stimule l'appétit et peut se consommer seule ou mélangée à d'autres fruits.

Les fleurs, les feuilles et l'amande du noyau contiennent un hétéroside qui génère de l'acide cyanhydrique, un poison violent. Des fleurs on extrait un sirop qui a des propriétés sédatives et laxatives. Ce sirop doit être prescrit par le médecin.

L'eau de fleurs sert, en usage externe, à effacer les taches du visage ou les taches de rousseur.

L'infusion de feuilles est diurétique. Ces feuilles appliquées sur des plaies ulcéreuses sont calmantes.

La sève du pêcher rendrait le corps lumineux en développant l'énergie vitale.

Contre-indication :

La pêche est déconseillée aux personnes qui souffrent de diarrhée, d'inflammations des intestins ou de coliques.

Résumé thérapeutique :

Anémie (contre l')
Antispasmodique
Apéritif
Calculs rénaux (contre les)
Cancer (contre le)
Cœur (contre les problèmes du)
Constipation (contre la)
Dépression (contre la)
Digestif
Dyspeptiques (pour les)
Diurétique
Eczéma (contre l')
Énergétique
Énergie vitale (pour accroître l')
Estomac (pour stimuler l')
Goutte (contre la)
Haleine (contre la mauvaise)
Herpès (contre l')
Intestins (pour stimuler les)
Intellectuels (pour les)
Laxatif
Obésité (contre l')
Oxyures (contre les)
Peau (calmante sur la)
Peau (contre les affections de la)
Prostate (contre les affections de la)
Pulmonaires (contre les affections)
Rafraîchissant
Rééquilibrer l'organisme (pour)
Rééquilibrer le psychisme (pour)
Rénale (contre l'insuffisance)
Rhumatisme (contre le)

Sang (pour purifier le)
Sciatique (contre la)
Sédatif
Surmenage (contre le)
Système nerveux (tonique du)
Taches de rousseur (contre les)
Tonique
Vessie (contre les problèmes de la)
Vermifuge
Visage (pour enlever les taches du)

PHYSALIS

Fruit mi-acide

Synonymes:

Alkékenge
Amour-en-cage
Cerise d'hiver
Coqueret
Fruit d'or
Physalis alkekengi L.

Origine:

Amérique du Sud
États-Unis
Europe continentale
Europe méridionale

Composition:

Acide citrique
Acide malique
Alcaloïdes (peu)
Caroténoïdes
Eau
Glucides
Vitamine C

Usage:

Le physalis doit se consommer frais, il est rafraîchissant. Il est utilisé pour soigner la goutte, les calculs rénaux ou biliaires, les rhumatismes, l'arthrite et cer-

tains œdèmes. C'est un diurétique, dépuratif, fébrifuge et sédatif.

Le physalis sert à éliminer l'albumine des reins. Il a des propriétés désinfectantes de la gorge. Il est utilisé pour combattre le diabète et certaines maladies des yeux. Il est conseillé de le consommer lorsqu'on a des problèmes de prostate.

Contre-indications :

Il faut éviter de manger plus de trente physalis par jour. Il est déconseillé aux personnes qui souffrent de glaucome.

Résumé thérapeutique :

Albumine des reins (contre l')
Arthrite (contre l')
Calculs biliaires (contre les)
Calculs rénaux (contre les)
Dépuratif
Diabète (contre le)
Diurétique
Fébrifuge
Gorge (contre les maux de)
Goutte (contre la)
Œdèmes (contre les)
Prostate (contre les maladies de la)
Rafraîchissant
Rhumatismes (contre les)
Sédatif
Yeux (contre les maladies des)

POIRE

Rosacées
Fruit sucré

Synonymes:

Chigigné
Pirus communis L.
Poirier de sauge
Saugier

Origine:

Asie occidentale
Chine
Europe
France
Grèce

Composition:

Acide citrique
Acide malique
Acide phosphorique
Acides libres
Albumines
Arsenic
Bore
Calcium (10 mg/100 g)
Calories (62/100 g)
Cellulose (0,5 %)
Chlore (2 mg/100 g)
Cuivre (0,10 mg/100 g)
Eau (80 %)
Fer (0,50 mg/100 g)
Fibres (2,4 mg/100 g)
Graisses
Hydrates de carbone
Iode (0,002 mg/100 g)
Lévulose
Magnésium (7 mg/100 g)

Manganèse (0,05 mg/100 g)
Minéraux
Nickel
Oxyde de fer
Pectine
Phosphates
Phosphore (10 mg/100 g)
Potassium (125 mg/100 g)
Sels minéraux
Sels de fer
Silicium
Sodium (4 mg/100 g)
Soufre (4 mg/100 g)
Sucres
Tanin
Vitamine A (0,01 mg/100 g)
Vitamine B1
(0,02 mg/100 g)
Vitamine B2
(0,05 mg/100 g)
Vitamine B3
(0,1 mg/100 g)
Vitamine C (5 mg/100 g)
Zinc (0,15 mg/100 g)

Mythologie grecque :

La poire est le symbole de Tantale et le poirier celui d'Héra. La poire évoque la féminité. Le poirier est le symbole de l'acharnement.

Usage :

Il existe plus de mille variétés de poires. La poire est rafraîchissante. Le tanin la rend un peu astringente.

Pour utiliser les bienfaits de la poire il est important de bien la mâcher, de l'insaliver et de la manger à jeun. Elle se digère facilement, et aide à la production de suc gastrique normalisant l'action des intestins. Elle a une action laxative légère en stimulant les mouvements péristaltiques des intestins, efficaces pour lutter contre la constipation. Elle reconstitue la flore intestinale. C'est un fruit diurétique et qui permet d'éliminer les œdèmes, les inflammations et l'excès de graisses, donc pour les personnes qui souffrent d'obésité. Il est indispensable pour les étudiants et tous ceux qui font un travail intel-

lectuel. Elle a des propriétés reminéralisantes, dépuratives et nutritives. Par son action dépurative elle peut être utilisée contre l'acné, l'eczéma, le psoriasis, l'herpès, l'urticaire et les problèmes de la peau. En facilitant l'élimination d'acide urique, la poire peut atténuer les rhumatismes, la goutte, l'arthrite. Elle doit se consommer en cas de surmenage, d'asthénie, d'anémie, de tuberculose et de diabète. Le lévulose, présent dans la poire, est facilement assimilable par les diabétiques. La poire aide à la formation de globules rouges, à purifier le sang et à le rendre plus fluide. On lui attribue la propriété de normaliser l'hypertension artérielle, et d'atténuer l'hydropisie. Pour qu'un traitement soit plus efficace contre l'hypertension vous pouvez mélanger la pomme avec la poire. L'action des deux fruits active l'action diurétique des reins, permettant l'élimination des liquides retenus dans les tissus. À cause de ses riches propriétés nutritives, la poire est un fruit très nourrissant pour le système nerveux.

La poire est idéale pour l'alimentation de la femme enceinte et pour celle qui est en période de lactation. Elle alcalinise le sang et les liquides de l'organisme comme l'urine, luttant ainsi contre l'acidité de cette dernière. La poire est antidiarrhéique et antiseptique.

La cure de poire est très efficace contre l'arthrite et contre l'hypertension. De la même façon que la figue est le fruit de la femme, la poire est le fruit de l'homme car elle sert à guérir les problèmes de la prostate. L'iode présent dans la poire sert à stimuler la glande thyroïde.

La poire sert aussi à combattre les maladies du foie, de la vésicule biliaire, du cœur et du système circulatoire.

La décoction d'écorce de poirier est astringente et sert à cicatriser des plaies et des ulcères. Elle apaise la fièvre et a une action anti-inflammatoire, désinfectante et sédative.

L'infusion de feuilles de poirier est utilisée pour guérir la prostate, les maladies de la vessie et pour éliminer l'acide urique.

Contre-indication :

La poire est contre-indiquée pour les personnes qui souffrent de diarrhée ou de dysenterie.

Il vaut mieux manger la poire crue que cuite, cette dernière pouvant produire des flatulences.

Résumé thérapeutique :

Acné (contre l')
Alcalinisation de l'urine (pour l')
Alcalinisation du sang (pour l')
Anémie (contre l')
Anti-inflammatoire
Antiseptique
Arthrite (contre l')
Asthénie (contre l')
Astringent
Cœur (contre les maladies du)
Constipation (contre la)
Dépuratif
Désinfectant
Diabète (contre le)
Diarrhée (contre la)
Diurétique
Eczéma (contre l')
Étudiants (pour les)
Femmes enceintes (pour les)
Fièvre (contre la)
Flore intestinale (pour reconstituer la)

Foie (contre les maladies du)
Gastrique (pour la production de suc)
Globules rouges (pour la formation des)
Goutte (contre la)
Graisses (pour éliminer l'excès de)
Herpès (contre l')
Hypertension artérielle (contre l')
Inflammations (contre les)
Intellectuels (pour les)
Intestins (pour normaliser les)
Lactation (pendant la)
Laxatif
Nerveux (pour les)
Obésité (contre l')
Œdèmes (contre les)
Peau (contre les maladies de la)
Plaies (pour cicatriser les)
Prostate (contre les problèmes de la)
Psoriasis (contre le)
Rafraîchissant
Reminéralisant
Rhumatisme (contre le)
Sang (pour fluidifier le)
Sang (pour purifier le)
Sédatif
Surmenage (contre le)
Système circulatoire (contre les maladies du)
Système nerveux
Thyroïde (pour stimuler la)
Tuberculose (contre la)
Ulcères (pour cicatriser les)
Urticaire (contre l')
Vésicule biliaire (contre les maladies de la)
Vessie (pour la)

POMME

Rosacées
Fruit acide

Synonymes:

Malus communis Poir
Malus pumila miller
Medicus malus praecox
Pyrus malus

Origine:

Afrique tropicale
Amérique tropicale
Asie centrale
Chili
Espagne
États-Unis
Europe

Composition:

Acétaldéhyde
Acide acétique
Acide caproïque
Acide citrique
Acide formique
Acide gallotannique
Acide actique
Acide malique
Acide phosphorique
Acide silique
Acide succinique
Acides libres (certaines pommes)
Aluminium
Arsenic
Bore

Brome
Calcium (5 mg/100 g)
Calories (57/100 g)
Cellulose (1 mg/100 g)
Chlore (3 mg/100 g)
Cobalt
Cuivre (0,50 mg/100 g)
Dextrose
Eau (85 %)
Éther amylique
Éther amylvalérianique
Fer (0,50 mg/100 g)
Fluor
Géraniol
Graisses (0,30 mg/100 g)
Hydrates de carbone (14,9 %)
Iode (0,002 mg/100 g)
Lévulose
Lignine (certaines pommes)
Magnésium (5 mg/100 g)
Malate de fer
Manganèse (0,05 mg/100 g)
Mucilage
Pectine (0,40 mg/100 g)
Pentanosas
Pentosane (0,50 mq/100 g)
Phosphates (certaines pommes)
Phosphore (10 mg/100 g)
Potassium (110 mg/100 g)
Protéines (0,3 %)
Protides (certaines pommes)
Protopectine
Saccharose (1,6 mg/100 g)
Sels minéraux
Sels potassiques
Silice
Sodium (3 mg/100 g)
Soufre (6 mg/100 g)
Sucres (12 %)
Tanin (certaines pommes)
Vitamine A (0,05 mg/100 g)
Vitamine B1 (0,04 mg/100 g)
Vitamine B2 (0,05 mg/100 g)
Vitamine B3 (0,3 mg/100 g)
Vitamine B5 (0,6 mg/100 g)
Vitamine B6
Vitamine C (9 mg/100 g)
Vitamine E (0,70 mg/100 g)
Zinc (0,10 mg/100 g)

Mythologie grecque :

La pomme est le symbole d'Aphrodite, d'Atalante, d'Éris, d'Héra, d'Héraclès, de Melanios, de Pâris, de Tantale et de Thétis. La pomme est un laissez-passer

pour le paradis, c'est un symbole de séduction et de désir.

La mythologie fait mention de plusieurs pommes d'or : la Discorde en jeta une sur la table pendant le repas des noces de Pélée et de Thétis ; elle y avait mis une inscription : pour la plus belle. Les déesses qui se trouvaient à ces noces prétendirent chacune en particulier que cette pomme leur appartenait. Les dieux, Zeus même, ne voulurent pas se porter juges de ce différend, et envoyèrent Héra, Athéna et Aphrodite, qui se la disputaient, à Pâris pour en décider. Il l'adjugea à Aphrodite. Celle-ci lui fournit les moyens d'enlever Hélène, femme de Ménélas, reconnue pour la plus belle de son sexe. Cet enlèvement occasionna la guerre de Troie, dans laquelle Aphrodite prit parti pour les Troyens et fut blessée par Diomède, dans le même combat où il blessa aussi Arès.

Les Hespérides, les trois filles d'Érèbe, l'étoile du soir : Hespéria, Aeglé et Hérythie gardaient un arbre aux pommes d'or dans le verger d'Héra sur le mont Atlas. Les pommes étaient consacrées à Héra. Elles avaient été données par Gaia, le jour du mariage d'Héra avec Zeus. Héra donne le bélier à la Toison d'Or (Chrysomallon) à Phrisos et Hellé. L'arbre du jardin des Hespérides était gardé par Ladon le dragon, Les pommes d'or se trouvaient à l'ouest, sur le mont Atlas, tandis que la Toison d'Or se trouvait à l'est en Colchide dans les champs d'Arès. Toutes les deux étaient gardées par des monstres ou des serpents (qui tous deux ont des origines féminines).

Lors de l'exécution de son onzième travail, les Nymphes de Zeus et de Thémis envoyèrent Héraclès à Nérée, le vieil homme de la mer, pour être instruit de ce qu'il aurait à faire pour enlever sûrement les pommes

d'or du jardin des Hespérides. Atlas proposa d'aller chercher lui-même les pommes. Pour cela Héraclès devait soutenir la voûte céleste. Celui-ci accepta, mais, une fois qu'Atlas fut revenu avec les pommes, il voulut aller les apporter à Eurysthée, laissant Héraclès sous le poids du globe. Celui-ci, par ruse, lui demanda de l'aider à ajuster le poids sur son épaule et put ainsi prendre le chemin du retour avec les pommes. Atlas perdit ses pommes et l'occasion de se délivrer de son fardeau.

Aphrodite prenant trois pommes d'or de son verger de Tamasos, à Chrypre, aida Hippomène à gagner la course et la main d'Atalante.

Les pommes d'or sont le laissez-passer pour les Champs Élysées.

Le fruit du pommier est l'emblème du péché originel à cause de la pomme consommée par Adam et Ève. Se référant au dernier travail d'Hercule, la conquête des pommes d'or du jardin des Hespérides, la pomme est un symbole d'immortalité perdue par l'homme et qu'il cherche à reconquérir. Le roi Salomon dans le Cantique des Cantiques associe la pomme à la fécondité du Verbe divin. Depuis Newton, la pomme est un symbole de la gravitation universelle. Ainsi la pomme est un fruit qui mène à la connaissance soit de l'Arbre de vie, soit de l'arbre de la Science du bien et du mal. Une connaissance mène à l'immortalité, l'autre à la chute.

Usage :

On connaît plusieurs milliers de variétés de pommes.

La pomme entretient la jeunesse, elle est régénératrice et rafraîchissante. Elle stimule les glandes digestives et protège la muqueuse gastrique. La pomme a des propriétés adoucissantes.

L'éther amylvalérianique qui se trouve présent dans la pelure produit un effet soporifique et sédatif que certains considèrent semblable à celui de la morphine, sans présenter les dangers de cette dernière. Malheureusement à cause des pesticides il est impossible de la consommer, en sécurité. Cet éther est assez volatil, et on en ressent l'odeur quand on rentre dans une pièce où sont exposées des pommes. Il est isolé en laboratoire, et son inhalation calme en quelques instants les crises de colique hépatique ou néphrétique ainsi que les palpitations, les migraines, les gastralgies et l'insomnie. On peut obtenir un sommeil réparateur en buvant un verre de jus de pomme avant de se coucher.

La vitamine B3, présente dans la pelure, sert à réguler le système nerveux. La pomme sert à drainer l'organisme et produit ainsi un rajeunissement des tissus. Elle est aussi un dépuratif sanguin. Cette substance possède également des propriétés hémostatiques: ainsi la pomme pourrait arrêter les hémorragies internes. La consommation de pomme est bénéfique pour lutter contre l'anémie et contre la fièvre. L'action laxative de la pomme, due à la pectine et à la cellulose, aide les personnes qui souffrent de constipation. On pense que la pomme, consommée le matin, à jeun, est dépurative, par contre celle qui est consommée le soir a un effet laxatif. L'action de l'acide malique et des sels potassiques s'effectue en dissolvant l'acide urique, donc les calculs rénaux. Ces deux composés ont des actions diurétiques, désintoxiquantes, antirhumatismales, antigoutteuses et antiarthritiques. L'acide malique est un désinfectant et neutralise l'acidité du sang. Le malate de fer donne à la pomme des propriétés antianémiques et hématopoïétiques. Vu que le fer s'assimile difficilement dans

l'organisme on peut faire rouiller un clou, propre, dans une pomme qu'on consommera après. Ce fer est appelé ferrum pommatum. De cette façon une femme enceinte ou une personne anémique peut consommer des pommes pour favoriser l'assimilation du fer.

La pomme aide à réduire le cholestérol, prévient l'artériosclérose et l'infarctus du myocarde. Le cholestérol serait réduit dans une proportion supérieure à la quantité de pectine de la pomme. Le tanin de la pomme aurait le pouvoir de précipiter l'albumine, et de ce fait a un effet anti-inflammatoire. Le tanin a aussi un effet calmant sur les intestins et diminue leur irritation. Grâce au mucilage, la pomme est utile pour la digestion.

La pomme possède une action dépurative des voies respiratoires, de la peau, des intestins, et des voies biliaires. Elle est excellente en cas de congestion du foie. Elle évite les fermentations et putréfactions intestinales.

Pour éliminer la goutte il est bon de manger avant chaque repas une pomme. Les dyspeptiques devraient manger une pomme râpée, un peu brunie par exposition à l'air, avant chaque repas.

La présence des différentes vitamines dans la pomme lui donnent une propriété anti-infectieuse ainsi que des propriétés dans l'assimilation des sucres.

La pomme peut combatte les affections bronchitiques si elle est préparée ainsi : on peut faire cuire une pomme au four ou encore faire bouillir, un quart d'heure dans un litre d'eau, quelques pommes coupées, avec leur pelure.

La grippe peut être soignée si on consomme exclusivement, pendant deux ou trois jours, des pommes râpées. Un proverbe anglais dit qu'« une pomme par jour éloigne le médecin ».

La pomme aide à lutter contre l'anémie, le surmenage, le stress et la fatigue, c'est un tonique du système nerveux. Elle aide à l'assimilation du calcium.

La cure de pomme est très intéressante pour désintoxiquer l'organisme et pour le reminéraliser. Elle est conseillée aux nerveux et pour lutter contre l'obésité, la grippe et les diarrhées. La pomme normalise les mouvements intestinaux en cas de diarrhées et dysenterie. La cure de pommes est conseillée aussi pour soigner les maux d'estomac.

Le jus de pomme est excellent pour faire une cure de printemps.

Contre les migraines et céphalées on peut respirer de l'essence de pomme.

La pomme peut être mélangée aux céréales, légumes, salades, miel, lait, etc. Avant de manger une pomme, il convient d'enlever la pelure car sa cellulose est indigeste et peut causer des fermentations importantes dans l'intestin avec la production de gaz.

Le jus de pomme est utilisé en lotion pour prévenir les rides et le relâchement de la peau.

Contre-indication :

La pomme doit se consommer mûre ; si elle est verte elle contient trop d'acide et peut produire des problèmes digestifs. Cette acidité est préjudiciable pour les personnes qui souffrent d'arthrite ou de rhumatisme.

Résumé thérapeutique :

Acide urique (contre l')
Acidité du sang (contre l')
Adoucissant

Albumine (contre l')
Anémie (contre l')
Anti-infectieux
Anti-inflammatoire
Artériosclérose (contre l')
Arthrite (contre l')
Assimilation des sucres (pour l')
Bronchites (contre les)
Calculs rénaux (contre les)
Calmant intestinal
Céphalées (contre les)
Cholestérol (pour faire baisser le)
Coliques hépatiques (contre les)
Coliques néphrétiques (contre les)
Constipation (contre la)
Dépuratif sanguin
Dépuratif de la peau
Dépuratif des intestins
Dépuratif des voies biliaires
Dépuratif des voies respiratoires
Désinfectant
Désintoxiquant
Désintoxiquer l'organisme (pour)
Diarrhée (contre la)
Digestion (pour une bonne)
Diurétique
Drainer l'organisme (pour)
Dysenterie (contre la)
Dyspeptiques (pour les)
Estomac (contre les maux d')
Fatigue (contre la)
Femme enceinte (pour la)
Fièvre (contre la)

Foie (contre la congestion du)
Gastralgies (contre les)
Glandes digestives (pour stimuler les)
Goutte (contre la)
Grippe (contre la)
Hématopoïèse (pour l')
Hémorragies internes (contre les)
Hémostatique
Infarctus du myocarde (contre l')
Insomnie (contre l')
Intestinales (contre les fermentations)
Intestinales (contre les irritations)
Intestinales (contre les putréfactions)
Jeunesse (pour entretenir la)
Laxatif
Migraines (contre les)
Muqueuses gastriques (pour protéger les)
Nerveux (pour les)
Obésité (contre l')
Palpitations (contre les)
Peau (contre le relâchement de la)
Rafraîchissant
Rajeunissement des tissus (pour le)
Régénérateur
Reminéralisant
Rhumatisme (contre le)
Rides (contre les)
Sédatif
Stress (contre le)
Surmenage (contre le)
Système nerveux (pour réguler le)
Tonique du système nerveux

PRUNE

Rosacées
Fruit mi-acide

Synonyme :

Prunus domestica L.

Origine :

Arménie
Asie occidentale
Caucase
Moyen-Orient
Perse

Composition :

Acide malique
Acide oxalique
Acide salicylique
Acides organiques (1,5 %)
Albumine
Calcium
Calories (50 mg/100 g)
Calories (290 mg/100 g)*
Cellulose
Chlore
Cuivre
Eau (84 %)
Fer
Glucides (8 à 11 %)
Glucose
Huiles essentielles
Hydrates de carbone
Magnésium
Manganèse
Mucilage
Pectine
Phosphore (85 %)
Potassium
Protéines
Saccharose
Sels de chaux

Sels de magnésie
Sels de potasse
Sels de soude
Silicium
Sodium
Soufre
Sucres (10 g/100 g)
Sucres (70 g/100 g)*
Vitamine A
Vitamine B1 (0,08 mg/100 g)
Vitamine B2
Vitamine B3 (0,45 mg/100 g)
Vitamine C (5 mg/100 g)

* Pruneau sec

Usage:

Lorsque la prune sèche, son taux de glucides s'élève à 60 %, dont 44 % de sucre ; ainsi elle devient un aliment très nutritif et de grande valeur calorique. À cause de ses sucres, le pruneau est un grand aliment énergétique pour les sportifs, c'est un fruit qui fortifie le système musculaire lorsqu'on fait des travaux importants. Il devrait faire partie de l'alimentation des enfants qui se trouvent en pleine croissance et des vieillards.

La prune est un des fruits qui a le plus grand pouvoir laxatif, grâce à quoi on peut combattre la plupart des troubles intestinaux, ainsi que les fermentations intestinales. Elle a une action importante au niveau du tube digestif, en le débarrassant des mucosités encombrantes. Son pouvoir laxatif, elle le réalise délicatement et sans irriter les intestins. Sa composition en sels minéraux lui donne un pouvoir désintoxiquant et dépuratif très actif. Plus l'organisme est intoxiqué et plus ce fruit agit. De temps en temps il est important de faire une cure qui permettrait une désintoxication de l'organisme. La prune est tonique et excitante pour le système nerveux. Elle a la possibilité de régénérer les cellules du système nerveux. Pendant l'hiver on peut consommer le

fruit sec : le pruneau. Si on le laisse tremper douze heures et si on ingère le fruit et l'eau, on trouvera les mêmes qualités que celles du fruit frais. La prune a une action diurétique, fébrifuge et stimulante. Elle a une action curative sur les maladies des reins, du foie et de la vésicule biliaire. Elle aide à combattre la constipation, l'anémie, l'arthrite et l'intoxication alimentaire. Elle peut être utilisée en cas de cholestérol élevé, d'artériosclérose, de dysenterie, de rhumatisme et de goutte.

C'est un fruit très nutritif et très digestible. Il doit faire partie de l'alimentation lors de la convalescence, il combat la fatigue. C'est un fruit dépuratif du sang et rafraîchissant.

La cure de prunes est très intéressante pour les malades de l'intestin.

L'infusion de feuilles du prunier a un effet astringent et elle est utilisée pour faire des gargarismes afin de lutter contre les maux de la bouche et de la gorge comme les angines.

Contre-indications :

La prune est contre-indiquée aux diabétiques et aux personnes qui souffrent de diarrhée.

L'amande du noyau renferme un hétéroside générateur d'acide cyanhydrique, un poison violent.

Résumé thérapeutique :

Anémie (contre l')
Angines (contre les)
Artériosclérose (contre l')
Arthrite (contre l')
Astringent

Bouche (contre les maux de la)
Cholestérol élevé (contre le)
Constipation (contre la)
Convalescence (pour la)
Dépuratif du sang
Désintoxiquant
Diurétique
Dysenterie (contre la)
Énergétique
Enfants en pleine croissance (pour les)
Fatigue (contre la)
Fébrifuge
Foie (contre les maladies du)
Gorge (contre les maux de la)
Goutte (contre la)
Intestin (contre les maladies de l')
Intestinales (contre les fermentations)
Intestins (contre les mucosités encombrantes des)
Intoxication alimentaire (contre l')
Laxatif
Rafraîchissant
Reins (contre les maladies des)
Rhumatisme (contre le)
Sportifs (pour les)
Stimulant
Système nerveux (excitant du)
Tonique
Vésicule biliaire (contre les maladies de la)
Vieillards (pour les)

RAISIN

Rosacées
Fruit mi-acide ou acide

Synonymes:

Lait végétal
Lambrunche
Lambrusque
Pampre
Sang végétal
Sérum vivant
Vigne
Viorgne
Vitis vinifera L.

Origine:

Allemagne
Asie Mineure
Bassin méditerranéen
Caucase
Chili
Égypte
Espagne
États-Unis
France
Grèce
Italie
Portugal

Composition:

Acide citrique
Acide malique
Acide phosphorique
Acide tannique
Acide tartrique
Anthocyanine (raisin noir)
Arsenic
Bitartrate de potasse
Bore
Brome
Calcium
Calories (310/100 g)*
Calories (77/100 g)
Cellulose
Chlore
Eau

Enzymes	Protéines (1 %)
Fer	Silicium
Fluor	Sodium
Glucides (15 %)	Soufre
Glucose	Sucres (13 g/100 g)
Huile	Sucres (75 g/100 g)*
Hydrates de carbone (15 %)	Tanin
Iode	Vitamine A
Lécithine	Vitamine B1
Lévulose (15 %)	(0,05 mg/100 g)
Magnésium	Vitamine B2
Manganèse	Vitamine B3
Nickel	(0,3 mg/100 g)
Œnocyanine (raisin noir)	Vitamine B5
Oxyde de fer	Vitamine B6
Phosphore	Vitamine B9
Pigments	Vitamine C (5 mg/100 g)
Potassium	Zinc

* Raisin sec

Mythologie :

Dans la mythologie grecque, le raisin est le symbole des Ménades, de Pan, Pomone, Priape, Silène et Staphylos. Cette plante est le symbole de l'extravagance, elle est dédié à Dionysos le dieu du vin et de l'extase libératrice. La vigne est un symbole de fertilité, d'abondance et c'est l'arbre de vie.

Dans le livre des Juges on voit un long texte sur les plantes : « Parabole de Yotam : Yotam en fut informé. Il alla se placer sur le sommet du mont Garizim, et voici qu'il leur cria à haute voix : "Écoutez-moi, notables de Sichem, et que Dieu vous écoute ! Les arbres partirent

pour aller oindre un roi à leur tête. Ils dirent à l'olivier: règne sur nous. Mais l'olivier leur répondit: renoncerais-je à mon huile par laquelle, grâce à moi, on honore Dieu et les hommes, pour aller me balancer au-dessus des arbres? Et les arbres dirent au figuier: viens, toi, règne sur nous. Mais le figuier leur répondit: renoncerais-je à ma douceur et à mon excellent fruit, pour aller me balancer au-dessus des arbres? Et les arbres dirent à la vigne: viens, toi, règne sur nous. Mais la vigne leur répondit: renoncerais-je à mon vin qui réjouit Dieu et les hommes, pour aller me balancer au-dessus des arbres? Alors tous les arbres dirent au buisson d'épines: viens, toi, règne sur nous. Et le buisson d'épines répondit aux arbres: si c'est de bonne foi que vous voulez me donner l'onction comme roi sur vous, venez, réfugiez-vous sous mon ombrage; sinon un feu sortira du buisson d'épines et dévorera les cèdres du Liban"» (Juges IX, 7-15).

Le vin produit par la vigne est le symbole de la connaissance.

Usage:

La couleur du raisin, selon la variété, varie du vert au rose, du violet au bleuté, du jaune au noir. Il y a différentes variétés de raisin et le goût dépend de la variété.

Le raisin est considéré comme le roi des fruits, facilement assimilé par l'organisme, il est très énergétique. À cause de sa haute concentration en sucres, le jus de raisin contient plus de calories que le lait. On peut lui trouver des similitudes avec le lait de femme. Pour cela il est conseillé lors de la grossesse et de l'allaitement du bébé. C'est un fruit indispensable pour la croissance. C'est l'aliment idéal pour les enfants en pleine croissance. Il

devrait être consommé abondamment par les sportifs et par ceux dont l'action musculaire est importante, ainsi que pour combattre la fatigue. Les sucres de ce fruit s'assimilent rapidement. Le jus de ce fruit est conseillé pour les personnes atteintes de fièvre. La présence de sels minéraux donne au raisin des propriétés détoxiquantes, laxatives et diurétiques. On peut l'utiliser pour lutter contre l'obésité, la constipation, l'arthrite, les rhumatismes, la goutte, l'hépatisme et l'hypertension. La présence de vitamines A, B1 et B2 le rendent apte à combattre les infections microbiennes et les inflammations du système nerveux. Le raisin est très intéressant en cas de surmenage, de convalescence et pour lutter contre l'anémie persistante ou chronique, il facilite l'hématopoïèse. Le raisin est très actif dans le cas de rachitisme et de malnutrition. Il est dépuratif, désinfectant et cicatrisant, il sert à combattre les inflammations de la rate. Le raisin noir contient l'œnocyanine qui fait de ce fruit un aliment plus tonique que le raisin blanc. À cause de ses pigments, l'anthocyanine, le raisin noir est un protecteur des vaisseaux. Une cure de 1 à 2 kg par jour constitue la base d'une des meilleures cures dépuratives.

Le raisin sec est un tonique cérébral, il sert à combattre les rhumes, le refroidissement et la toux. Il aide activement en cas d'intoxication, pour cela il est appelé le fruit de la désintoxication. Il a des propriétés antihémorragiques, astringentes, et vasoconstrictrices.

Du pépin de raisin on extrait une huile riche en acides gras poly-insaturés et en vitamine E. Ces deux éléments sont très actifs dans l'élimination du cholestérol.

Le raisin a une action alcalinisante sur l'organisme, ce qui permet l'élimination de toxines. Il est bon en cas

d'inflammation de l'estomac ou des intestins, en cas d'hépatite, de sciatique ou de lumbago.

Pour faire une cure de raisin, il faut commencer par consommer, le matin à jeun, un kilo par jour pour arriver à trois kilos pendant une période qui peut aller jusqu'à un mois. La cure de raisin est très intéressante pour désintoxiquer l'organisme, pour le reminéraliser et pour lutter contre l'anémie, l'arthrite, le cholestérol, l'eczéma et la calcification des artères. C'est la cure la plus courante et la plus active. Une telle cure permet de purifier le sang, de régénérer le foie et les reins. Elle permettrait l'élimination des fermentations accumulées dans les intestins. Le raisin aide à décongestionner le foie. On peut aussi utiliser la cure de raisin contre l'obésité, contre la dépression ou encore pour l'élimination de calculs rénaux, de dysfonctionnements hépatiques et de l'urée. Le raisin est utilisé, aussi, en cas de dyspepsie et d'entérite. Le raisin noir sert à combattre les hémorroïdes.

L'emplâtre de raisin sur la peau guérit l'acné.

Le raisin sec est très riche en sucres et conserve les vitamines A et celles du groupe B. Il se digère plus difficilement que le raisin frais ; pour cela il convient de le mastiquer suffisamment.

Contre-indications :

Le raisin n'est pas recommandé aux personnes qui souffrent d'obésité, à celles qui ont un foie sensible et aux tuberculeux. Les diabétiques doivent le consommer avec modération et suivre l'avis médical. Les personnes qui souffrent de diarrhée et de dysenterie doivent s'abstenir de consommer ce fruit.

Résumé thérapeutique:

Acné (contre l')
Allaitement (pour l')
Anémie (contre l')
Antihémorragique
Artères (contre la calcification des)
Arthrite (contre l')
Astringent
Calculs rénaux (contre les)
Calculs hépatiques (contre les)
Cholestérol (contre le)
Constipation (contre la)
Convalescence (en cas de)
Croissance (pour la)
Dépression (contre la)
Dépuratif
Désinfectant
Désintoxiquer l'organisme (pour)
Détoxiquant
Diurétique
Dyspepsie (contre la)
Eczéma (contre l')
Enfants en pleine croissance (pour les)
Entérite (contre l')
Estomac (contre l'inflammation de l')
Fatigue (contre la)
Fièvre (contre la)
Foie (pour décongestionner le)
Foie (pour régénérer le)
Goutte (contre la)
Grossesse (pour la)
Hématopoïèse (pour l')
Hémorroïdes (contre les)

Hépatisme (contre l')
Hépatites (contre les)
Hypertension (contre l')
Infections microbiennes (contre les)
Intestinale (contre la fermentation)
Intestin (contre l'inflammation de l')
Intoxication (contre l')
Laxatif
Lumbago (contre le)
Malnutrition (contre la)
Nutritif
Obésité (contre l')
Protection des vaisseaux (pour la)
Purifier le sang (pour)
Rachitisme (contre le)
Rate (contre les inflammations de la)
Refroidissement (contre le)
Reminéralisant
Rhumatismes (contre les)
Rhume (contre le)
Sang (pour purifier le)
Sciatique (contre la)
Sportifs (pour les)
Surmenage (contre le)
Système nerveux (contre les inflammations du)
Tonique
Tonique cérébral
Toux (contre la)
Toxines (contre les)
Vasoconstricteur

TOMATE

Fruit mi-acide

Synonymes :

Lycopersicum esculentum MII
Pomme d'amour
Solanum lycopersicum

Origine :

Amérique du Nord
Amérique du Sud
Europe

La tomate fut découverte par les Espagnols en Amérique latine. Elle apparut en Europe en 1550.

Composition :

Acide citrique
Acide malique
Acide oxalique
Acide pectique
Acides organiques
Arginine
Bore
Calcium (10 mg/100 g)
Calories (23/100 g)
Caroténoïdes
Cuivre
Eau (93 %)
Fer (0,4 mg/100 g)
Graisses (0,3 %)
Glucides (4 %)
Histidine
Hydrates de carbone (4 %)
Inositol
Iode
Lipides (0,3 %)
Lisine
Magnésium

Phosphore (20 mg/100 g)
Potassium
Protéines (1 %)
Protides
Sels de chaux
Sels de potasse
Sels de soude
Sodium
Soufre
Vitamine A (13 mg/100 g)
Vitamine B1 (8 mg/100 g)
Vitamine B2 (0,07 mg/100 g)
Vitamine B3 (0,3 mg/l00 g)
Vitamine B6
Vitamine B9
(8 à 30 mg/100 g)
Vitamine C (30 mg/100 g)
Vitamine D
Vitamine E
Vitamine K
Zinc

Mythologie:

Le fruit est utilisé pour ses vertus fécondantes. Le couple qui souhaite avoir des enfants devrait consommer ce fruit avant son union.

Usage:

Il existe une grande variété de tomates. Il est préférable d'enlever la pelure de la tomate à cause des pesticides qui sont utilisés pour sa culture. En plus la pelure est indigeste et on considère que plus de 55 % de cas d'appendicites lui sont dus. Elle doit être consommée mûre, car verte elle contient un alcaloïde, la solanine, qui peut la rendre toxique.

La tomate devrait se consommer fraîche et crue, elle stimule l'appétit. La tomate est reminéralisante et a le pouvoir de purifier le sang, de nettoyer le foie et le système nerveux. Elle est énergétique et apéritive, elle a un pouvoir rafraîchissant, anti-infectieux, désintoxiquant, diurétique et antiscorbutique. À cause de l'acide oxalique, la tomate permet d'éliminer l'acide urique et

l'urée. Elle est dépurative et laxative. Lors de la digestion elle permet un bon transit des féculents et des amidons. Elle sert à lutter contre la constipation. La tomate alcalinise le sang.

Pour reconstituer son énergie il est bon de boire trois verres de jus de tomate à jeun pendant au moins trois semaines, et sans rien avaler pendant la matinée. La tomate a un pouvoir tonifiant sur le système nerveux.

La tomate est efficace pour combattre l'anémie, le rachitisme, et les éruptions de la peau. Pour se débarrasser de l'acné on peut faire un traitement alternatif de tomate et d'oseille. Un jour appliquer des rondelles de tomates pendant au moins une demi-heure et après rincer la peau avec de l'eau fraîche. Le lendemain appliquer des feuilles d'oseille froissées.

La tomate est utilisée pour lutter contre la toux, pour éliminer les sécrétions de la gorge, pour éclaircir la voix. Elle sert aussi pour combattre les problèmes de la vessie, pour ceux qui ont des problèmes de vésicule biliaire et pour ceux qui souffrent de la goutte. La consommation régulière de tomate serait bonne pour prévenir le cancer.

La cure de tomate est très intéressante pour désintoxiquer l'organisme et pour le réminéraliser. Cette cure est aussi très bonne pour les hépatiques. La tomate est alcalinisante et astringente et doit faire partie de l'alimentation des arthritiques.

Contre-indication :

Il est déconseillé de consommer la tomate avec des fruits mi-acides ou acides comme le citron.

Résumé thérapeutique :

Acide urique (contre l')
Acné (contre l')
Alcalinisant
Anémie (contre l')
Anti-infectieux
Antiscorbutique
Appétit (pour stimuler l')
Arthrite (contre l')
Astringent
Cancer (contre le)
Constipation (contre la)
Désintoxiquer l'organisme (pour)
Diurétique
Énergétique
Éruptions de la peau (contre les)
Foie (contre les problèmes du)
Gorge (contre les sécrétions de la)
Goutte (contre la)
Laxatif
Purifier le sang (pour)
Rachitisme (contre le)
Rafraîchissant
Reminéralisant
Sang (pour purifier le)
Scorbut (contre le)
Système nerveux (pour nettoyer le)
Tonique sur le système nerveux
Toux (contre la)
Urée (pour éliminer)
Vésicule biliaire (contre les problèmes de la)
Vessie (contre les problèmes de la)
Voix (pour éclaircir la)

CHAPITRE II

Les Fruits contiennent des Vitamines, de la Niacine et des Oligoéléments...

VITAMINES

Les vitamines sont des substances qui n'apportent pas d'énergie à l'organisme, elles contiennent zéro calorie. Elles sont nécessaires au bon fonctionnement des cellules. Sans elles les aliments ne peuvent être absorbés ou assimilés, la respiration ne peut pas s'effectuer. Elles sont utilisées dans l'organisme en très faible quantité : de quelques microgrammes à quelques milligrammes par jour. Elles jouent le rôle de catalyseurs, c'est-à-dire le rôle de l'étincelle qui déclenche la réaction chimique.

Les vitamines doivent se trouver dans les rations alimentaires, car l'organisme ne les synthétise pas ou pour quelques-unes, très faiblement.

On classifie, d'une manière générale, les vitamines en deux grandes familles : les vitamines hydrosolubles et les liposolubles. Les premières se dissolvent dans l'eau, ce sont la vitamine C et toutes les vitamines B. L'organisme ne peut emmagasiner ce type de vitamines et il lui en faut donc un apport journalier. Les secondes se dissolvent dans les graisses, à savoir les vitamines A, D, E, K. Ces vitamines sont moins fragiles que celles du premier groupe. L'organisme les emmagasine dans les tissus adipeux et le foie.

Synonymes :	**Vitamine :**
Acide ascorbique :	Vitamine C
Acide folique :	Vitamine B9
Acide orotique :	Vitamine B13
Acide pangamique :	Vitamine B15

Acide pantothénique :	Vitamine B5
Acide para-amino-benzoïque :	Vitamine B10
Acides gras essentiels :	Vitamine F
Adénine :	Vitamine B4
Adermine :	Vitamine B6
Amide nicotinique :	Vitamine B3
Aneurine :	Vitamine B1
Anti-béri-béri :	Vitamine B1
Antinévritique :	Vitamine B1
Antipellagreuse :	Vitamine B3
Axérophtol :	Vitamine A
Biotine :	Vitamine B8
Cholécalciférol :	Vitamine D
Citrine :	Vitamine C2
Cobalamine	Vitamine B12
Cyanocobalamine :	Vitamine B12
Esculoside :	Vitamine C2
Facteur antipernicieux :	Vitamine B9
Facteur extrinsèque :	Vitamine B12
Facteur lipotrope :	Vitamine B7
Folacine :	Vitamine B9
Folates :	Vitamine B9
Foldine :	Vitamine B9
Ménadione :	Vitamine K3
Méso-inositol :	Vitamine B7
Naphtoquinone :	Vitamine K2
Phylloquinone :	Vitamine K
Phytoménadione :	Vitamine K1
Pyridoxine :	Vitamine B6
Rétinol :	Vitamine A
Riboflavine :	Vitamine B2
Rutine :	Vitamine C2
Thiamine :	Vitamine B1

Tocophérol :	Vitamine E
Uracil-6-carboxylique :	Vitamine B13
Vitamine antifatigue des sportifs :	Vitamine B15
Vitamine B :	Vitamine B1
Vitamine B7 :	Vitamine J
Vitamine Bc :	Vitamine B9
Vitamine Bt :	Vitamine B11
Vitamine d'utilisation digestive :	Vitamine B2
Vitamine de l'appétit :	Vitamine B11
Vitamine de l'énergie :	Vitamine B2
Vitamine de la peau et des cheveux :	Vitamine B5
Vitamine des globules blancs :	Vitamine B4
Vitamine H' :	Vitamine B10
Vitamine H1 :	Vitamine B8
Vitamine H2 :	Vitamine B10
Vitamine I :	Vitamine B7
Vitamine L1 :	Vitamine B9
Vitamine L2 :	Vitamine B12
Vitamine M :	Vitamine B9
Vitamine O :	Vitamine B11
Vitamine P :	Vitamine C2
Vitamine PP :	Vitamine B3
Vitamine T :	Vitamine B11
Xanthoptérine :	Vitamine B14

VITAMINE A

Synonymes:

Axérophtol
Rétinol

Sources:

Abricot (5 mg/100 g)
Amande (5,9 u./g)
Ananas
Arachide (3,6 u./g)
Avocat (200 u. l/long)
Banane (0,3 mg/100 g)
Café
Cerise (0,45 mg/100 g)
Citron
Datte
Figue (0,05 mg/100 g)*
Fraise
Framboise
Grenade
Groseille
Mandarine
Mangue (300 mg)
Melon (3,7 mg/100 g)
Mûre
Myrtille (12 u. l/100 g)
Noisette (1,2 u./g)
Orange
Olive (80 mg/100 g)
Pamplemousse
(0,1 mg/100 g)
Pastèque
Pêche (0,30 mg/100 g)
Poire (0,01 mg/100 g)
Pomme (0,05 mg/100 g)
Prune
Raisin (13 mg/100 g)
Tomate

* Fraîche

Rôle:

La vitamine A est importante dans la croissance, la protection des muqueuses et la vue. Les bâtonnets et

cônes de la rétine ont besoin de pourpre rétinien, un pigment coloré. Ce pigment, photosensible récepteur de lumière, permet l'adaptation à la lumière crépusculaire. La vitamine A assure la quantité de ces pigments. Elle régénère et donne la souplesse et l'hydratation à la peau et aux muqueuses externes et internes. L'absence de cette vitamine fait que ces tissus s'atrophient et qu'on perd la vision nocturne qui est un des premiers signes de la déficience de cette vitamine. Elle permet l'augmentation du poids du corps. Elle peut être protectrice vis-à-vis du cancer des bronches. C'est un agent anti-infectieux et elle a une action détoxiquante pour l'organisme. Elle aide à la fabrication d'enzymes du foie et des stéroïdes qui sont à la base des hormones surrénales et sexuelles comme la progestérone.

Caractéristiques:

Le besoin journalier de vitamine A est de 3,1 mg. 90 % de la vitamine A de l'organisme sont emmagasinés pendant plusieurs mois dans le foie. On la trouve aussi dans la rétine.

Elle est insoluble dans l'eau, soluble dans l'huile, stable à la chaleur, très sensible aux oxydants et à la lumière.

VITAMINE B1

Synonymes:

Aneurine
Anti-béri-béri
Antinévritique
Thiamine
Vitamine B

Sources:

Abricot (0,04 mg/100 g)
Airelle (0,02 mg/100 g)
Amande (0,25 mg/100 g)
Ananas (0,08 mg/100 g)
Arachide
Argousier
Avocat
Banane (0,1 mg/100 g)
Cacao
Café
Cassis (0,05 mg/100 g)
Cerise (0,05 mg/100 g)
Châtaigne (0,22 mg/100 g)
Citron (0,05 mg/100 g)
Coing (0,03 mg/100 g)
Datte (0,09 mg/100 g)*
Figue (0,05 mg/100 g)
Figue (0,15 mg/100 g)*
Fraise (0,03 mg/100 g)
Framboise (0,03 mg/100 g)
Grenade (0,02 mg/100 g)
Groseille (0,06 mg/100 g)
Kiwi (0,14 mg/100 g)
Mandarine (0,08 mg/100 g)
Mangue
Melon
Mûre
Myrtille (0,03 mg/100 g)
Noisette (0,55 mg/100 g)*
Olive (0,03 mg/100 g)*
Orange (0,09 mg/100 g)
Pamplemousse (0,06 mg/100 g)
Pastèque (0,03 mg/100 g)
Pêche (0,03 mg/100 g)
Poire (0,02 mg/100 g)
Pomme (0,04 mg/100 g)
Prune (0,08 mg/100 g)
Raisin (0,05 mg/100 g)
Tomate

* Sèche

Rôle:

La vitamine B1 régularise la dépense d'énergie obtenue à partir des hydrates de carbone. Elle permet la synthèse des lipides à partir des glucides, elle stabilise le système nerveux commandant l'appétit. Elle est essentielle au métabolisme du cerveau, des muscles et du cœur. C'est la vitamine de l'effort. En tant que coenzyme, elle est indispensable à l'assimilation des sucres. En cas de carence, le glucose, indispensable au fonctionnement des neurones, n'est pas oxydé et produit un dérivé toxique qui s'accumule dans les tissus nerveux.

Caractéristiques:

La vitamine B1 est soluble dans l'eau, relativement stable à l'oxygène de l'air. Elle est sensible à la lumière et est détruite par la cuisson à 100 °C. Elle peut être altérée par la congélation.

Elle est absorbée par l'intestin et se transforme en pyrophosphate de thiamine dans le foie.

Vu que l'organisme ne peut pas l'emmagasiner, elle doit faire partie de l'alimentation journalière. Lorsqu'on a des troubles digestifs, elle peut être éliminée, provoquant alors des carences.

Le besoin journalier de vitamine B1 est de 1,3 à 1,5 mg.

VITAMINE B2

Synonymes:

Riboflavine
Vitamine de l'énergie
Vitamine d'utilisation digestive

Sources:

Abricot (0,04 mg/100 g)
Amande (0,67 mg/100 g)
Ananas
Arachide
Argousier
Avocat
Banane
Cacao
Café
Cerise (0,06 mg/100 g)
Châtaigne (0,03 mg/100 g)
Citron
Coing
Datte
Figue (0,05 mg/100 g)
Figue (0,1 mg/100 g)*
Framboise
Mandarine
Mangue
Melon
Mûre
Noisette (0,55 mg/100 g)
Olive
Orange
Pamplemousse
(0,05 mg/100 g)
Pastèque
Pêche (0,05 mg/100 g)
Poire (0,05 mg/100 g)
Pomme (0,05 mg/100 g)
Prune
Raisin (0,07 mg/100 g)
Tomate
Grenade

* Sèche

Rôle:

La vitamine B2 est importante dans la production d'énergie à partir des hydrates de carbone, protéines et lipides. Elle joue un rôle important dans la respiration des cellules. Elle influence les tissus de l'œil. Elle permet la croissance et la régénération des tissus.

Caractéristiques:

C'est une vitamine soluble dans l'eau et absorbée dans l'intestin et transformée dans le foie. Elle est stable à l'oxydation et à la chaleur mais sensible à la lumière. Elle est peu altérée à la congélation des aliments.

Le besoin journalier de vitamine B2 est de 1,8 mg.

VITAMINE B3

Synonymes:

Amide nicotinique
Antipellagreuse
Vitamine PP (Pellagra Preventing)

Sources:

Abricot (6,8 mg/100 g)
Airelle (0,07 mg/100 g)
Amande (4,2 mg/100 g)*
Ananas (0,3 mg/100 g)
Arachide (16,2 mg/100 g)
Banane (0,6 mg/100 g)
Café (20 mg/100 g)
Cassis (0,35 mg/100 g)
Cerise (0,3 mg/100 g)
Châtaigne (0,5 mg/100 g)
Citron
Coing (0,2 mg/100 g)
Datte (2,2 mg/100 g)*
Figue (0,5 mg/100 g)
Figue (1,6 mg/100 g)*
Fraise (0,3 mg/100 g)
Framboise (0,3 mg/100 g)
Grenade (0,1 mg/100 g)
Groseille (0,2 mg/100 g)
Mandarine (0,4 mg/100 g)
Mangue
Melon
Myrtille (0,3 mg/100 g)
Noisette (5 mg/100 g)*
Olive (0,5 mg/100 g)
Orange (0,2 mg/100 g)
Pamplemousse
(0,03 mg/100 g)
Pêche (0,95 mg/100 g)
Poire (0,1 mg/100 g)
Pomme (0,3 mg/100 g)
Prune (0,45 mg/100 g)
Raisin (0,3 mg/100 g)
Tomate

* Sèche

Rôle :

Dans le processus de production et d'utilisation de l'énergie, la vitamine B3 joue un rôle essentiel, ainsi que dans la respiration cellulaire. Elle aide au transport de l'hydrogène. Elle agit sur la dilatation des capillaires, la protection et la nutrition de la peau. L'absence de cette vitamine produit des engelures et la pellagre, avec un de ses signes caractéristiques : la démence.

Une partie de cette vitamine est synthétisée par les bactéries intestinales, une grosse partie est le résultat de la transformation d'un acide aminé, le tryptophane.

Caractéristiques :

La vitamine B3 est la plus stable des vitamines, elle est soluble dans l'eau et stable à l'oxydation, à la chaleur et à la lumière.

Le besoin journalier de cette vitamine est de 15 à 20 mg.

VITAMINE B4

Synonymes:

Adénine
Vitamine des globules blancs

Sources:

Mangue

Rôle:

La vitamine B4 stimule la formation des globules blancs polynucléaires.

Caractéristiques:

La carence de cette vitamine se traduit par des polynévrites et la diminution des globules blancs.

VITAMINE B5

Synonymes:

Acide pantothénique
Vitamine de la peau et des cheveux

Sources:

Abricot
Amande
Citron (270 µg)
Orange
Pomme (0,6 mg/100 g)
Raisin
Tomates

Rôle:

La vitamine B5 est importante dans la production d'énergie à partir des hydrates de carbone, protéines et lipides. Elle participe à la formation des anticorps, à la croissance et à la protection de la peau. Cette vitamine est indispensable pour la dégradation et la synthèse des acides gras à longue chaîne, de l'hémoglobine du sang, de l'acétylcholine, du cholestérol et de certaines hormones surrénales. Elle favorise la régénération et la cicatrisation de la peau.

C'est la seule vitamine dont l'absence produit la mort.

Caractéristiques:

Cette vitamine est soluble dans l'eau, peu sensible aux oxydants mais sensible à la chaleur et stable à la lumière.

Le besoin journalier de vitamine B5 est inconnu.

VITAMINE B6

Synonymes:

Adermine
Pyridoxine

Sources:

Amande
Ananas
Argousier
Avocat (0,61 mg/100 g)
Banane (0,60 mg/100 g)
Citron
Mandarine
Mangue
Melon
Orange
Pomme
Raisin
Tomate

Rôle:

La vitamine B6 est importante dans la production d'énergie à partir des hydrates de carbone, protéines et lipides. Elle participe à la formation des anticorps, au «dosage» des minéraux, entre autres celui du magnésium. Elle est indispensable à la synthèse de l'adrénaline et de la noradrénaline. Elle est essentielle au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux végétatif. Elle aide au métabolisme de l'acide oxalique, ainsi qu'au maintien d'un taux urinaire bas, diminuant les risques de lithiase rénale.

Caractéristiques:

Cette vitamine est soluble dans l'eau, stable à l'oxydation, à la chaleur sèche, sensible à la lumière. La surgélation ne l'altère pas.

Le besoin journalier de vitamine B6 est inconnu.

VITAMINE B7

Synonymes:

Facteur lipotrope
Méso-inositol
Vitamine I

Rôle:

La vitamine B7 empêche les dépôts de graisse dans les organes.

Source:

Aucun fruit.

VITAMINE B8

Synonymes:

Biotine
Vitamine H1

Sources:

Arachides

Rôle:

La vitamine B8 est indispensable dans le métabolisme des glucides et des lipides. Elle sert aux transferts d'énergie et à la protection des muqueuses de la peau. Elle intervient dans la biosynthèse des acides gras et aide à la formation des neurones, des globules rouges et au bon fonctionnement du foie. Elle participe au bon état du système pileux. Sa fonction principale est le transport du CO_2. Elle s'associe à ce dernier dans les réactions de carboxylation.

Caractéristiques:

Cette vitamine est soluble dans l'eau. Le besoin journalier de vitamine B8 est inconnu.

VITAMINE B9

Synonymes:

Acide folique
Acide ptériolgutamique
Facteur antipernicieux
Folacine
Folates
Foldine
Vitamine Bc
Vitamine L1
Vitamine M

Sources:

Avocat
Banane
Fraise
Melon
Pastèque
Tomate (8 à 30 mg/100 g)

Rôle:

La vitamine B9 intervient dans le métabolisme des protéines, la formation des globules rouges dans la moelle osseuse et l'évolution des cellules. Elle permet l'absorption des vitamines B1 et B12 par l'intestin grêle. Elle favorise la bonne conservation du tube digestif et des organes génitaux, et la formation du système nerveux.

Sans cette vitamine les cellules ne se divisent pas, le dédoublement de l'ADN est perturbé, la croissance est arrêtée, celle des cheveux et des ongles est troublée et la cicatrisation est difficile ou ne se fait pas.

Caractéristiques:

Cette vitamine est fragile, principalement à la chaleur.
Le besoin journalier de vitamine B9 est inconnu.

VITAMINE B10

Synonymes:

Acide para-amino-benzoïque
Vitamine H'
Vitamine H2

Sources:

Arachides

Rôle:

La vitamine B10 intervient dans la formation de la mélanine à partir de la dopa, permettant à la peau de se protéger contre la lumière solaire.

Caractéristiques:

Cette vitamine est soluble dans l'eau.
Le besoin journalier de vitamine B10 est inconnu.

VITAMINE B11

Synonymes:

Vitamine Bt
Vitamine de l'appétit
Vitamine O
Vitamine T

Rôle:

La vitamine B11 est la vitamine de l'appétit car elle stimule les sécrétions digestives de l'estomac et du pancréas. Son absence produit l'anorexie et l'atrophie des muscles et des organes.

Source:

Pas de fruit.

VITAMINE B12

Synonymes:

Cobalamine
Cyanocobalamine
Facteur extrinsèque
Vitamine L2

Sources:

Les plantes ne contiennent pas de vitamine B12, elle se trouve exclusivement dans les produits animaux, les poissons, coquillages, huîtres et les produits laitiers.

Rôle:

La vitamine B12 contribue à la formation des cellules sanguines, à leur équilibre et aux transferts d'énergie. Elle contient un atome de cobalt. Elle aide l'intégration des acides aminés dans les protéines. Elle est indispensable à la croissance des tissus, des muscles, au maintien du poids et à la croissance en général. Elle aide au métabolisme du phosphore.

Le bon état des cellules nerveuses et épithéliales est dû à cette vitamine.

Caractéristiques:

Elle est soluble dans l'eau, stable à la chaleur et sensible à la lumière.

Le besoin journalier de vitamine B12 est inconnu.

VITAMINE B13

Synonymes:

Acide orotique
Uracil-6-carboxylique

Rôle:

La vitamine B13 est un précurseur des acides nucléiques. Elle fait baisser le taux d'acide urique dans le sang et l'urine. Elle protège la flore intestinale.

Source:

Pas de fruit.

VITAMINE B14

Synonymes :

Xanthoptérine

Rôle :

La vitamine B14 est mal connue. Elle aurait des propriétés antitumorales et apparemment elle est transformée, par des levures, en acide folique.

Elle est insoluble dans l'eau.

Source :

Pas de fruit.

VITAMINE B15

Synonymes:

Acide pangamique
Vitamine antifatigue des sportifs

Sources:

Foie de cheval	Levure de bière
Foie	Riz

Rôle:

La vitamine B15 intervient dans la respiration des cellules, permettant une bonne oxygénation de celles-ci, des muscles et des organes. Pour cette raison, elle est appelée la vitamine antifatigue des sportifs. Elle a le pouvoir de neutraliser certains toxiques comme l'alcool. Elle agit dans l'accélération de leur oxydation. Il est possible que cette vitamine soit très active dans les cas d'insuffisance cardiaque, elle aiderait l'oxygénation des tissus. Au niveau hépatique, cette vitamine a une action protectrice.

Pendant l'effort musculaire, elle intervient dans la durée de l'effort en diminuant la dépense de glycogène et l'accumulation d'acide lactique dans les muscles. Elle aide à augmenter la durée et l'intensité de l'effort musculaire. Son action est importante aussi dans la récupération après l'effort.

Caractéristiques:

Le besoin journalier de vitamine B15 est de 1 à 2 mg.

VITAMINE C

Synonymes:

Acide ascorbique

Sources:

Abricot (10 mg/100 g)
Airelle (l4 mg/100 g)
Amande
Ananas (26 mg/100 g)
Arachide
Argousier
Avocat (15 mg/100 g)
Banane (8 mg/100 g)
Cacao
Café
Cassis (180 mg/100 g)
Cerise (10 mg/100 g)
Châtaigne (50 mg/100 g)
Citron (65 mg/100 g)
Coing (15 mg/100 g)
Datte (0 mg/100 g)*
Figue (5 mg/100 g)
Fraise (60 mg/100 g)
Framboise (20 mg/100 g)
Grenade (4 mg/100 g)
Groseille (28 mg/100 g)
Kiwi (90 mg/100 g)
Mandarine (38 mg/100 g)
Mangue (70 mg)
Melon (10 mg/100 g)
Mûre
Myrtille (17 mg/100 g)
Noisette (4 mg/100 g)*
Olive
Orange (60 mg/100 g)
Pamplemousse (40 mg/100 g)
Pastèque (7 mg/100 g)
Pêche (8 mg/100 g)
Poire (5 mg/100 g)
Pomme (9 mg/100 g)
Prune (5 mg/100 g)
Raisin (5 mg/100 g)
Tomate (30 mg/100 g)

* Sèche

Rôle:

La vitamine C est indispensable pour maintenir l'intégralité des tissus conjonctifs dont la détérioration entraîne le scorbut. Elle est importante pour la guérison des blessures, la résistance aux infections.

La vitamine C sert au transport de l'oxygène dans la cellule. Elle se concentre dans le foie et les glandes endocrines comme le cortex surrénal et l'hypophyse antérieure. Cette vitamine est synthétisée par tous les animaux, sauf par l'homme, le singe et le cobaye.

L'absence de cette vitamine produit le scorbut. En cas de fracture des os, ils ne se ressoudent pas facilement, les blessures ne cicatrisent pas.

Caractéristiques:

Le besoin journalier de vitamine C est de 80 mg.

C'est la plus fragile des vitamines. Elle est soluble dans l'eau, très sensible à l'oxydation, détruite par la chaleur, la lumière. Une cuisson courte à haute température l'altère moins qu'une cuisson lente.

VITAMINE C2

Synonymes:

Citrine
Esculoside
Rutine
Vitamine P

Sources:

Orange

Rôle:

La vitamine C2 interviendrait dans le rétablissement de la paroi capillaire.

VITAMINE D

Synonymes:

Cholécalciférol

Sources:

Amande
Avocat
Banane
Datte
Grenade
Kiwi
Orange
Tomate

Rôle:

La vitamine D est indispensable à la croissance et à la formation des os chez l'enfant. Elle accélère les échanges de calcium et permet à cet élément de se fixer dans les os et les dents. Cette vitamine doit être présente dans le régime alimentaire des femmes enceintes.

Caractéristiques:

Les rayons ultraviolets du soleil, qui frappent la peau, transforment les stérols en vitamine D.

VITAMINE E

Synonymes:

Tocophérol

Sources:

Amande (15 mg/100 g)
Argousier
Avocat
Banane (0,45 mg/100 g)
Châtaigne (7 mg/100 g)
Fraise
Kiwi
Melon
Noisette (22 mg/100 g)
Olive (8 mg/100 g)
Orange (0,2 mg/100 g)
Pamplemousse (0,2 mg/100 g)
Pomme (0,7 mg/100 g)
Tomate

Rôle:

La vitamine E joue un rôle protecteur de la membrane cellulaire. Elle aurait un rôle antioxydant et anti-vieillissement. Elle protège la membrane des globules rouges en augmentant ainsi leur survie. Elle favorise la nutrition des cellules musculaires et nerveuses. Elle s'oppose à la sclérose des tissus, principalement ceux qui forment la musculature des vaisseaux.

Elle a une fonction vasodilatatrice et régulatrice de la circulation. C'est un agent de désintoxication et d'oxygénation des tissus.

Caractéristiques:

La vitamine E est insoluble dans l'eau, stable à la chaleur et sensible à la lumière. Le besoin journalier de vitamine E est inconnu.

VITAMINE F

Synonymes:

Acides gras essentiels

Sources:

Olive (7 g/100 g)

Rôle:

Certains acides gras insaturés, essentiels à l'organisme, ne sont pas synthétisés par ce dernier, mais bien par les végétaux. Nous trouvons, entre autres, l'acide linoléique, les acides alpha et gamma-linoléiques et l'acide arachidonique.

Ces acides gras essentiels interviennent dans la formation des neurones et du tissu nerveux pendant la vie intra-utérine et après la naissance.

Ils interviennent dans le mécanisme de la coagulation du sang et servent à faire baisser le taux de cholestérol dans le sang. Ils sont nécessaires à la nutrition et à la régénération de la peau.

Caractéristiques:

Les acides gras insaturés se conservent mal: ils s'oxydent, rancissent, prennent un mauvais goût et, en chauffant, peuvent devenir toxiques.

VITAMINE K

Synonymes:

Phylloquinone

Sources:

Fraise et Tomate

Rôle:

La vitamine K est importante dans le processus de coagulation du sang.

Caractéristiques:

La vitamine K est soluble dans l'huile, insoluble dans l'eau, sensible aux oxydants et à la lumière, stable à la chaleur.

NIACINE

Synonymes:

Vitamine G
Acide nicotinique

Sources:

Avocat
Banane
Cacao
Café
Cerise
Citron (170 µg)
Datte
Figue
Framboise
Mandarine
Mangue
Pamplemousse
Pastèque

Rôle:

La niacine est importante dans la production d'énergie à partir des hydrates de carbone, protéines et lipides. Elle sert à la protection de la peau.

Caractéristiques:

Le besoin journalier de niacine est de 18 mg.

OLIGOÉLÉMENTS

• **ALUMINIUM**

L'aluminium se trouve dans l'organisme, à raison de 1 mg/kg, mais on ne connaît pas son rôle ; il pourrait être l'activateur d'une enzyme.

Sources :

Pomme

• **ARSENIC**

L'arsenic joue un rôle pour les os et les dents.

Le besoin journalier d'arsenic est de 0,001 à 0,002 mg.

Sources :

Cerise
Poire
Pomme
Raisin

• **BORE**

L'action du bore dans l'organisme est mal connue.

Sources :

Pêche

Poire
Pomme
Raisin
Tomate

• **BROME**

L'organisme contient une quantité infinitésimale de brome. On ne connaît pas assez sa fonction. Il aurait une action sédative du système nerveux.

Sources:

Abricot
Figue
Fraise
Groseille
Mandarine
Orange
Pomme
Raisin

• **CALCIUM**

Le calcium est indispensable à la croissance des os et des dents, intervient dans le fonctionnement musculaire et la coagulation sanguine. À doses normales il renforce la contraction du muscle cardiaque, par contre si le taux de calcium est excessif il peut provoquer l'arrêt cardiaque. Au niveau cellulaire il permet la perméabilité de la membrane et sert d'activateur enzymatique.

Le besoin journalier de calcium est de 0,8 g.

Sources:

Abricot (15 mg/100 g)
Amande (250 mg/100 g)
Ananas
Arachide
Avocat
Banane
Cacao
Café
Cassis (66 mg/100 g)
Cerise (24 mg/100 g)
Châtaigne (42 mg/100 g)
Citron (11 mg)
Coing
Datte (70 mg/100 g)
Figue (180 mg/100 g)
Fraise
Framboise
Grenade
Groseille
Kiwi (30 mg/100 g)
Mandarine (33 mg/100 g)
Mangue (12 mg)
Melon (20 mg/100 g)
Mûre
Noisette (225 mg/100 g)
Olive (100 mg/100 g)
Orange
Pamplemousse (20 mg/100 g)
Pastèque
Pêche (9 mg/100 g)
Poire (10 mg/100 g)
Pomme (5 mg/100 g)
Prune
Raisin (10 mg/100 g)
Tomate

• **CHLORE**

Le chlore fait partie des sucs gastriques. Il est le principal anion du liquide extracellulaire ; combiné au sodium, il maintient la pression osmotique.

Le besoin journalier de chlore est de 3,5 g.

Sources:

Abricot (2 mg/100 g)
Amande
Ananas
Arachide
Banane
Cassis (15 mg/100 g)
Cerise (3 mg/100 g)
Citron

Datte
Figue (55 mg/100 g)*
Figue (16 mg/100 g)
Grenade
Mandarine
Melon
Noisette
Olive
Orange
Pamplemousse
Pastèque
Pêche (3 mg/100 g)
Poire (2 mg/100 g)
Pomme (3 mg/100 g)
Prune
Raisin

* Sèche

• **COBALT**

Le cobalt est une partie constitutive de la vitamine B12 et active certaines enzymes. Il intervient dans la formation des globules rouges.

Le besoin journalier de cobalt est inconnu.

Sources:

Abricot
Cerise
Figue
Pomme
Tomate

• **CUIVRE**

Le cuivre est important dans l'absorption du fer au niveau du tube digestif et indirectement il intervient dans la formation des globules rouges. Il accélère l'oxydation de la vitamine C et les réactions chimiques au niveau du foie. Il fait partie de la structure de nom-

breuses enzymes qui interviennent dans la synthèse des protéines. La concentration de cuivre chez les nouveaunés est trois fois supérieure à celle de l'adulte. La substance grise du système nerveux central est très riche en cuivre.

Le besoin journalier de cuivre est inconnu.

Sources:

Abricot (0,13 mg/100 g)
Amande
Cacao (3,5 mg/100 g)
Café (2 mg/100 g)
Cerise (0,12 mg/100 g)
Châtaigne
Citron
Coing
Figue (0,30 mg/100 g)*
Figue (0,05 mg/100 g)
Noisette
Olive
Orange
Pamplemousse
Pêche (0,06 mg/100 g)
Poire (0,10 mg/100 g)
Pomme (0,50 mg/100 g)
Prune
Tomate

* Sèche

• **FER**

Le fer fait partie des globules rouges. Il contribue aux transferts d'énergie et d'oxygène, facilitant la respiration cellulaire. Il entre dans la structure de nombreuses enzymes de la chaîne respiratoire. Il aide à la formation de la myoglobine, le pigment respiratoire du muscle, qui sert de réserve de l'oxygène musculaire.

Le besoin journalier de fer est de 12 mg.

Sources:

Abricot (0,5 mg/100 g)
Amande (4,40 mg/long)
Ananas
Arachide
Avocat
Banane
Cacao
Café
Cerise (0,35 mg/100 g)
Châtaigne (1 mg/100 g)
Citron (450 mg)
Coing
Datte (5 mg/100 g)
Figue (3,5 mg/100 g)
Figue (1,5 mg/100 g)*
Fraise
Framboise
Grenade
Groseille
Mandarine
(18 mg/100 g)
Mangue
Melon (0,5 mg/100 g)
Mûre
Noisette (4,50 mg/100 g)
Olive
Orange (14/100 g)
Pamplemousse
Pastèque
Pêche (0,45 mg/100 g)
Poire (0,50 mg/100 g)
Pomme (0,50 mg/100 g)
Prune
Raisin (0,4 mg/100 g)
Tomate

* Sèche

• **FLUOR**

Le fluor intervient dans la formation des dents et dans la protection contre les caries. C'est un catalyseur des réactions enzymatiques du système ostéo-articulaire.

Sources:

Abricot
Café
Pomme
Raisin

• IODE

L'iode a un rôle important dans le fonctionnement de la thyroïde. Sa carence provoque le goitre. Il régularise la production d'énergie.

Le besoin journalier d'iode est de 250 µg.

Sources:

Amande
Ananas
Café
Cerise (0,002 mg/100 g)
Fraise
Pêche (0,002 mg/100 g)
Poire (0,002 mg/100 g)
Pomme (0,002 mg/100 g)
Raisin
Tomate

• MAGNÉSIUM

Le magnésium intervient dans la constitution des os et des dents ainsi que dans le métabolisme général. C'est un catalyseur des réactions enzymatiques intracellulaires, en particulier les réactions avec le métabolisme des hydrates de carbone. Il permet au calcium et au phosphore de se fixer sur les os. Il équilibre les réactions au niveau des neurones et aide au transfert de l'influx nerveux. Une baisse importante de magnésium dans le corps provoque l'hyperexcitabilité des muscles c'est-à-dire que l'influx nerveux au niveau musculaire n'est plus inhibé. Au niveau cardiaque il régularise les contractions du myocarde.

Le besoin journalier de magnésium est inconnu.

Sources :

Abricot (60 mg/100 g)
Amande (255 mg/100 g)
Ananas
Arachide (170 mg/100 g)
Banane
Café
Cassis (16 mg/100 g)
Cerise (13 mg/100 g)
Châtaigne (75 mg/100 g)
Citron (30 mg)
Coing (0,2 g/100 g)
Datte (65 mg/100 g)
Figue (75 mg/100 g)
Fraise
Grenade
Kiwi (15 mg/100 g)
Mandarine
Melon
Mûre
Noisette (150 mg/100 g)
Olive
Orange
Pamplemousse
(13 mg/100 g)
Pastèque
Pêche (10 mg/100 g)
Poire (7 mg/100 g)
Pomme (5 mg/100 g)
Prune
Raisin
Tomate

• **MANGANÈSE**

Le manganèse active les enzymes qui interviennent dans la synthèse des lipides. Il est nécessaire pour activer l'arginase, une enzyme nécessaire à la production d'urée. Il active diverses enzymes du métabolisme, comme la cholinestérase, enzyme nécessaire à la glycolyse.

Le besoin journalier de manganèse est inconnu.

Sources :

Abricot (5 mg/100 g)
Amande
Ananas
Banane
Café (2 mg/100 g)
Cerise (0,03 mg/100 g)

Châtaigne
Citron
Datte
Figue (0,30 mg/100 g)
Myrtille
Noisette
Olive
Orange
Pamplemousse
Pêche (0,60 mg/100 g)
Poire (0,05 mg/100 g)
Pomme (0,05 mg/100 g)
Prune
Raisin

• **NICKEL**

On trouve le nickel dans le pancréas, où il aurait un rôle important.

Le besoin journalier de nickel est estimé à 0,2 mg.

Sources:

Cerise
Figue
Pêche
Poire
Raisin

• **PHOSPHORE**

Le phosphore sert à la solidification des os et des dents, il contribue aux transferts d'énergie. Il est le principal anion des liquides intracellulaires. Il est indispensable au bon fonctionnement des neurones.

Sources:

Abricot (23 mg/100 g)
Amande (470 mg/100 g)
Ananas
Arachide

Avocat
Banane
Cacao (500 mg)
Café (200 mg)
Cassis (35 mg/100 g)
Cerise (24 mg)
Châtaigne (85 mg/100 g)
Citron (16 mg)
Coing (25 mg/100 g)
Datte (50 mg/100 g)
Figue (30 mg/100 g)
Figue (116 mg/100 g)*
Fraise
Grenade
Groseille
Kiwi (29 mg/100 g)
Mandarine
Mangue
Melon (30 mg/100 g)
Mûre
Noisette (310 mg/100 g)
Olive
Orange
Pamplemousse
(17 mg/100 g)
Pastèque (27 mg)
Pêche (21 mg/100 g)
Poire (10 mg/100 g)
Pomme (10 mg/100 g)
Prune (85 mg/100 g)
Raisin (20 mg/100 g)
Tomate

* Sèche

• **POTASSIUM**

Le potassium sert à la constitution des tissus ; il joue un rôle essentiel dans l'équilibre des liquides en osmose dans l'organisme. Avec le sodium, il régularise la teneur en eau des cellules.

Le besoin journalier de potassium est de 1 g.

Sources :

Abricot (300 mg/100 g)
Amande
Ananas
Arachide
Avocat (680 mg/100 g)
Banane
Cacao
Café
Cassis (760 mg/100 g)
Cerise (250 mg/100 g)
Châtaigne
Citron (150 mg)

Coing
Datte
Figue (980 mg/100 g)*
Figue (280 mg/100 g)
Fraise
Grenade
Groseille
Kiwi
Mandarine
Melon
Mûre
Noisette
Olive
Orange
Pamplemousse
(180 mg/100 g)
Pastèque
Pêche (2 mg/100 g)
Poire (125 mg/100 g)
Pomme (110 mg/100 g)
Prune
Raisin
Tomate

* Sèche

• **RUBIDIUM**

Sources:

Café (3,5 mg/100 g)

• **SILICIUM**

Les sels de silicium sont indispensables à l'assimilation du calcium et à sa fixation sur les os. Il est indispensable à la croissance et il est étroitement lié à la vitamine E. Il aurait une action détoxiquante sur l'organisme.

Sources:

Abricot
Amande
Arachide
Cerise
Citron
Fraise
Grenade
Mûre

Noisette
Olive
Orange
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin

• **SODIUM**

Le sodium sert à la constitution des tissus ; il joue un rôle essentiel dans l'équilibre des liquides en osmose dans l'organisme. Le sodium est associé au chlore et s'oppose à la perte de liquides de l'organisme. C'est le principal cation du corps. Il joue un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux permettant aux muscles de se contracter.

Le besoin journalier de sodium est de 0,8 g.

Sources :

Abricot (5 mg/100 g)
Amande
Ananas
Arachide
Banane
Cassis (4 mg/100 g)
Cerise (3 mg/100 g)
Châtaigne
Citron
Datte
Figue (16 mg/100 g)*
Figue (4 mg/100 g)
Fraise
Grenade
Melon
Mûre
Noisette
Olive
Orange
Pamplemousse
Pastèque
Pêche (3 mg/100 g)
Poire (4 mg/100 g)
Pomme (3 mg/100 g)
Prune
Raisin
Tomate

* Sèche

• **SOUFRE**

Le soufre est important dans la physiologie des tissus, du cartilage et de la peau. Au niveau cellulaire il intervient dans la respiration. Il entre dans la composition de diverses hormones comme le gluthation, l'insuline, et les hormones antéhypophysaires. Il fait partie aussi des vitamines B1 et B8, du co-enzyme A, de l'héparine, de la kératine.

Afin de permettre la détoxication de l'organisme, le soufre se lie aux produits toxiques pour les neutraliser.

Sources:

Abricot (0,5 mg/100 g)
Amande
Ananas
Arachide
Banane
Cerise
Châtaigne
Citron
Coing
Datte
Figue (10 mg/100 g)
Figue (30 mg/100 g)*
Fraise
Grenade
Mandarine
Melon
Mûre
Noisette
Olive
Orange
Pamplemousse (8 mg/100 g)
Pastèque
Pêche (8 mg/100 g)
Poire (4 mg/100 g)
Pomme (6 mg/100 g)
Prune
Raisin
Tomate

* Sèche

• ZINC

Le zinc contribue à la digestion. Il fait partie de l'enzyme anhydrase carbonique qu'on trouve dans les globules rouges. Celle-ci permet la libération du CO_2 dans les alvéoles pulmonaires. Le zinc se trouve en grande quantité dans le pancréas où il se combine à l'insuline. Il entre dans la constitution de nombreuses enzymes et joue un rôle dans le métabolisme des lipides, glucides, protides, acide nucléique, etc. Au niveau immunitaire il stimule la production de lymphocytes.

Le zinc se concentre dans les glandes endocrines et principalement dans l'hypophyse.

Le besoin journalier de zinc est inconnu.

Sources:

Abricot (0,04 mg/100 g)
Amande
Banane
Café (0,5 mg/100 g)
Cerise (0,12 mg/100 g)
Châtaigne
Figue (0,26 mg/100 g)
Figue (0,8 mg/100 g)*
Noisette
Orange
Pêche (0,02 mg/100 g)
Poire (0,15 mg/100 g)
Pomme (0,1 mg/100 g)
Raisin
Tomate

* Sèche

CHAPITRE III

Les Fruits contiennent également des substances chimiques diverses : Acides, Glucides, Graisses, Huiles, Lipides, Protéines...

ACIDE CITRIQUE

Ananas
Citron
Datte
Fraise
Framboise
Grenade
Groseille
Mandarine
Mûre
Myrtille (0,85 %)
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin
Tomate

ACIDE FORMIQUE

Citron
Fraise
Grenade
Mandarine
Pamplemousse
Pêche
Pomme

ACIDE MALIQUE

Abricot
Ananas
Banane
Cassis
Citron
Fraise
Framboise
Grenade
Groseille
Mûre
Myrtille
Orange
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Tomate

ACIDE OXALIQUE

Abricot
Citron
Fraise
Mandarine
Orange
Pêche
Prune
Tomate

CALORIES

Abricot (50/100 g)
Airelle (35/100 g)
Ananas (52/100 g)
Amande (634/100 g)*
Arachide (547/100 g)*
Avocat (140/100 g)
Banane (96/100 g)
Cacao (428/100 g)
Café (215/100 g)
Cassis (57/100 g)
Cerise (57/100 g)
Châtaigne (207/100 g)
Citron (35/100 g)
Coing (44/100 g)
Datte (300/100 g)
Datte (316/100 g)*
Figue (250/100 g)
Figue (78/100 g)*
Fraise (36/100 g)
Framboise (44/100 g)
Grenade (32/100 g)
Groseille (48/100 g)
Kiwi (85/100 g)
Mandarine (43/100 g)
Mangue (62)
Melon (65/100 g)
Mûre (37/100 g)
Myrtille (41/100 g)
Noisette (657/100 g)*
Olive (156/100 g)
Olive (216/100 g)*
Olive huile (900/100 g)
Orange (45/100 g)
Pamplemousse (41/100 g)
Pastèque (67/100 g)
Pêche (50/100 g)
Poire (62/100 g)
Pomme (57/100 g)
Prune (290 mg/100 g)*
Prune (50 mg/100 g)
Raisin (310/100 g)*
Raisin (77/100 g)
Tomate

* Fruit sec

FIBRES

Amande (14 mg/100 g)
Arachide (7,5 mg/100 g)
Avocat
Banane
Cacao
Café
Cerise
Coing
Datte (8,7 mg/100 g)
Figue (18,3 mg/100 g)
Framboise (7,4 mg/100 g)
Grenade (1,6 mg/100 g)
Groseille (6,8 mg/100 g)
Mandarine
Mangue
Melon (0,33 mg/100 g)
Olive (5 mg/100 g)
Orange
Pamplemousse
Pastèque
Pêche (2,3 mg/100 g)
Poire (2,4 mg/100 g)
Pomme (1 mg/100 g)

GLUCIDES

Amande
Ananas (3 mg/100 g)
Banane
Café
Cassis (12 g/100 g)
Châtaigne (40 g/100 g)
Citron
Coing (79/100 g)
Figue (60 g/100 g)
Fraise
Genièvre
Groseille
Melon
Olive
Pamplemousse (8 g/100 g)
Pêche (13 g/100 g)
Prune
Raisin
Tomate

GRAISSES

Amande (2,20 mg/100 g)
Ananas
Arachide
Avocat
Banane (0,18 %)
Cacao
Café
Cerise
Coing
Datte
Fraise
Framboise (1,1 mg/100 g)
Grenade (0,15 mg/100 g)
Groseille (0,60 mg/100 g)
Melon (0,11 mg/100 g)
Mûre
Myrtille
Noisette
Pamplemousse
Pastèque
Poire
Pomme (0,30 mg/100 g)

HUILES ESSENTIELLES

Arachide
Orange
Pamplemousse
Pêche
Prune
Banane
Cassis
Citron
Genièvre

HYDRATES DE CARBONE

Abricot
Amande
Ananas
Arachide
Avocat (7,50 mg/100 g)
Banane
Cacao
Café
Cerise
Coing
Datte
Figue
Fraise
Framboise

Grenade
Mandarine
Mangue
Mûre
Noisette
Olive
Pamplemousse
Pastèque
Poire
Pomme
Prune
Raisin

LIPIDES

Abricot (0,15 %)
Arachide
Avocat (20 g/100 g)
Café
Châtaigne (2,5 g/100 g)
Citron
Coing (0,5 g/100 g)
Figue
Groseille
Melon
Olive (11 %)
Pamplemousse (0,1 g/100 g)
Pêche (0,1 g/100 g)
Raisin (0,3 %)
Tomate

PECTINE

Banane
Cassis
Citron
Coing
Framboise
Groseille (1,05 mg/100 g)
Mandarine
Mûre
Myrtille
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme (0,40 mg/100 g)
Prune

PROTÉINES

Amande
Ananas
Arachide (28/100 g)
Avocat (2 mg/100 g)
Banane
Cacao
Café
Cerise
Citron
Coing
Datte
Figue
Framboise
Grenade
Kiwi (0,95 %)
Mandarine
Mangue
Melon
Mûre
Noisette
Olive (peu)
Pamplemousse
Pastèque
Pêche
Pomme
Prune
Raisin

SELS MINÉRAUX

Abricot
Amande
Ananas
Arachide
Banane
Café
Châtaigne
Citron
Fraise
Framboise
Grenade
Groseille
Mangue
Melon
Myrtille
Olive
Orange
Pomme

DIVERS COMPOSÉS

Acétaldéhyde : Pêche, Pomme
Acétate de géranyle : Citron
Acétate de linalyle : Citron
Acide acétique : Pêche, Pomme
Acide arachidique : Arachide
Acide benzoïque : Myrtille (0,1 %)
Acide caprique (caféol) : Café
Acide caproïque : Pomme
Acide caprylique : Pêche
Acide gallotannique : Pomme
Acide glycolique : Olive
Acide lactique : Olive, Pomme
Acide linoléique (caféol) : Café
Acide malique : Olive
Acide oléanique : Olive
Acide oléique (caféol) : Avocat, Café
Acide palmitique (caféol) : Café
Acide pectique : Tomate
Acide phosphorique : Café, Poire, Pomme, Raisin
Acide salicylique : Fraise (0,01 g/kg), Framboise, Prune
Acide silique : Pomme
Acide succinique : Mûre, Pomme
Acide tannique : Grenade, Mûre, Myrtille, Raisin
Acide tartrique : Groseille, Mûre, Myrtille, Olive, Orange, Raisin
Acide valérique : Pêche
Acides aminés : Café, Noisette, Orange
Acides libres : Poire, Pomme (certaines pommes)
Acides organiques : Airelle, Argousier, Cerise, Genièvre, Myrtille, Olive, Orange, Tomate, Prune (1,5 %)
Akènes : Fraise

Albumines : Citron, Grenade, Poire, Prune
Albuminoïdes : Myrtille (0,06 mg/100 g)
Alcools : Pamplemousse
Aldéhydes : Citron
Amidon : Banane, Châtaigne
Anthycyanine (raisin noir) : Raisin
Antibiotiques : Avocat
Arginine (Acide aminé) : Arachide, Tomate
Bêtacarotène : Fraise
Bétaïne (Acide aminé) : Arachide
Bitartrate de potasse : Raisin
Broméline : Ananas
Cadinène : Pêche
Caféine (1,5 à 2,5 %) (alcaloïde) : Café
Caféo-toxine : Café
Carnitine : Avocat
Carotène : Olive, Orange
Caroténoïdes : Tomate
Cholestérine : Amande
Choline (Acide aminé) : Arachide
Citrate de chaux : Citron
Citrate de potasse : Citron
Citri aetheroleum : Citron
Citronellal : Citron
Coumarine : Datte
Cystine (Acide aminé) : Arachide, Avocat, Mûre
Cyanine (colorant) : Mûre
Dextrose : Banane, Pomme
Émulsine : Cassis
Fitœstrogènes : Figue
Flavonoïdes : Cerise, Noisette
Fragarine : Framboise
Fructose : Banane, Citron

Géraniol : Pomme
Glucose : Abricot (10 %), Airelle, Banane, Cerise, Citron, Framboise, Mûre (9 mg/100 g), Myrtille, Prune, Raisin
Glucosides flavoniques : Argousier
Gommes : Banane
Hétérosides flavoniques : Citron, Orange
Histidine (Acide aminé) : Arachide, Noisette, Tomate
Huile : Amande (60 mg/100 g), Arachide (50 %), Avocat, Cacao, Noisette (49 %), Olive, Raisin
Inositol : Tomate, Orange
Isoleucine : Noisette
Lécithine : Raisin
Leucine : Noisette
Lévulose : Abricot, Banane, Cerise, Fraise, Framboise, Kiwi, Poire, Pomme, Raisin
Lignine : Pêche, Pomme
Linalol : Citron, Pêche
Lysine (Acide aminé) : Arachide, Noisette, Tomate
Malate de fer : Pomme
Matières azotées : Framboise
Méthionine : Noisette
Myrtilline (colorant) : Myrtille
Œnocyanine (raisin noir) : Raisin
Oxyde de fer : Poire, Raisin
Pectose : Myrtille
Pentanosas : Pomme
Pentosane : Pomme (0,50 mg/100 g)
Peptose : Amande, Pêche
Phénilalanine : Noisette
Phosphates : Abricot, Poire, Pomme (certaines pommes)
Pigments anthocyaniques : Cassis, Myrtille, Raisin
Pigments flavoniques : Cassis

Protides : Abricot (0,5 à 1 %), Café (10 %), Cassis (0,1 g/100 g), Châtaigne (4 g/100 g), Coing, Melon, Pamplemousse (0,6 g/100 g), Pêche (0,4 g/100 g), Pomme (certaines pommes), Tomate
Protopectine : Pomme
Purpurol : Pêche
Résine : Genièvre
Rubidium : Café
Saccharose : Ananas (12 mg/100 g), Banane, Citron, Datte, Grenade, Pêche, Pomme (1,6 mg/100 g), Prune
Sels de chaux : Prune, Tomate
Sels de fer : Mandarine, Poire
Sels de magnésie : Prune
Sels de magnésium : Mandarine
Sels de phosphore : Mandarine
Sels de Potasse : Prune, Tomate
Sels de soude : Prune, Tomate
Sels potassiques : Pomme
Sels solubles : Fraise
Terpènes : Citron
Théobromine : cacao
Thréonine : Noisette
Trigonelline (alcaloïde) : Café
Tryptophane (Acide aminé) : Avocat, Noisette
Tyrosine (Acide aminé) : Avocat
Valine : Noisette
Xylitol : Fraise

CHAPITRE IV

De l'usage de la cure de fruits

L'idéal, pour une cure de fruits, est de faire une monodiète pendant plusieurs jours. Pour y arriver il faut commencer à habituer l'organisme peu à peu et éviter de lui imposer brutalement cette monodiète. Si vous avez choisi une diète de 3 jours voici comment procéder :

Période de préparation :

Les trois premiers jours, commencer par manger le fruit choisi pendant la matinée, sans le mélanger à d'autres fruits ni à d'autres aliments.

Au fur et à mesure que vous augmentez l'ingestion d'un fruit il faut diminuer celle de la viande, des produits d'origine animale ou lactés. Plus votre organisme est intoxiqué par des toxines, plus il peut avoir des troubles d'élimination. Ces troubles peuvent se manifester par des maux de tête, des palpitations, des vertiges, des vomissements, des courbatures, etc. Si ces signes perdurent il faut diminuer la consommation du fruit mais ne pas l'interrompre brusquement. Vous pouvez, éventuellement, reprendre la cure quelques semaines ou quelques mois plus tard. Les signes de la désintoxication sont dus à la libération brutale de toxines qui ne peuvent pas être éliminées rapidement par l'organisme.

Période de diète :

Les quatrième, cinquième et sixième jours, qui correspondent à la période de diète choisie, vous devriez

manger seulement le fruit choisi à tous les repas sans ingérer rien d'autre.

Il est indispensable que le fruit de votre cure soit frais.

Vous pouvez en faire aussi un jus et en consommer de deux à quatre kilos par jour selon votre convenance.

Période d'interruption :

Cette période peut être de trois jours.

Si la cure se passe bien, il faut l'interrompre par paliers, diminuer peu à peu l'absorption du fruit, et reprendre une alimentation équilibrée en commençant, le premier jour de cette période, par un jus de légumes. Le deuxième jour vous pouvez ajouter des céréales. Le troisième jour vous pouvez prendre une alimentation normale sans graisses ni viande et ajouter des crudités sous forme solide.

La réussite de votre cure dépend de la progression à la réaliser et à la terminer. Une vraie cure, sans compter la préparation et la fin, peut ne pas comporter de problèmes si elle est effectuée sur trois ou quatre jours. Pour aller au-delà il est indispensable de consulter votre médecin qui vous conseillera en cas de problèmes organiques graves.

CHAPITRE V

Index des Maladies et Affections

– A –

- Abcès (contre les) : Figue
- Abcès dentaire (contre les) : Figue
- Acide urique (contre l') : Ananas, Cassis, Cerise, Citron, Datte, Figue, Fraise, Framboise, Grenade, Groseille, Melon, Myrtille, Orange, Pastèque, Pêche, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Tomate
- Acidité du sang (contre l') : Melon, Pomme
- Acidité gastrique (contre l') : Datte, Pastèque
- Acné (contre l') : Poire, Raisin, Tomate
- Acuité visuelle (pour l') : Cassis, Myrtille
- Adolescents (pour les) : Abricot
- Adoucissant : Amande, Coing, Figue, Pomme
- Affections fébriles (contre les) : Framboise
- Albumine (contre l') : Pomme
- Albumine des reins (contre l') : Physalis
- Albumines (pour la digestion des) : Ananas
- Alcalinisant : Citron, Orange, Tomate
- Alcalinisation du sang (pour l') : Banane, Poire
- Alcalinisation de l'urine (pour l') : Poire
- Allaitement (pour l') : Amande, Datte, Kiwi, Orange, Pastèque, Raisin
- Amaigrissement (contre l') : Avocat
- Amaigrissement (pour l') : Ananas, Cerise
- Aménorrhée (contre l') : Ananas, Figue
- Amibes (contre les) : Kiwi
- Amygdalites (contre les) : Cassis, Citron

- Anémie (contre l') : Abricot, Amande, Ananas, Argousier, Banane, Cassis, Châtaigne, Datte, Fraise, Grenade, Melon, Mûre, Noisette, Orange, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Tomate
- Angine (contre l') : Abricot, Avocat, Cassis, Citron, Figue, Mûre, Prune
- Anorexie (contre l') : Avocat
- Anovulation (contre l') : Figue
- Anti-infectieux : Argousier, Cerise, Citron, Kiwi, Mandarine, Pomme, Tomate
- Anti-inflammatoire : Arbousier, Coing, Myrtille, Poire, Pomme
- Antihelmétique : Kiwi
- Antihémorragique : Cassis
- Antimicrobien : Citron, Mûre, Orange
- Antirides : Arachides, Fraise, Orange, Pomme
- Antiscorbutique : Argousier, Cassis, Citron, Framboise, Groseille, Mandarine, Mangue, Mûre, Orange, Tomate
- Antiseptique : Airelle, Arbousier, Argousier, Avocat, Câpre, Citron, Myrtille, Orange, Poire
- Antispasmodique : Amande, Câpre, Citron, Orange, Pêche
- Antisudoral : Noisette
- Apathie (contre l') : Framboise
- Antithrombotique : Kiwi
- Apéritif : Abricot, Airelle, Argousier, Cassis, Citron, Coing, Fraise, Genièvre, Groseille, Orange, Pamplemousse, Pêche, Tomate
- Aphtes (contre les) : Myrtille, Mûre
- Aphrodisiaque : Avocat, Câpre, Citron, Framboise
- Appétit (pour ouvrir l') : Câpre, Melon, Mûre, Olive, Pêche, Tomate

- Ardeurs sexuelles (pour calmer les) : Ananas
- Artères (contre la calcification des) : Raisin
- Artériosclérose (contre l') : Ananas, Cerise, Fraise, Myrtille, Olive, Pomme, Prune, Grenade
- Artérite (contre l') : Myrtille
- Arthrite (contre l') : Ananas, Cassis, Cerise, Citron, Datte, Figue, Fraise, Grenade, Groseille, Pamplemousse, Pastèque, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Tomate
- Articulaires (contre les problèmes) : Banane
- Arythmies (il provoque des) : Café
- Ascaris (contre les) : Ananas, Grenade
- Assimilation des sucres (pour l') : Pomme
- Asthénie (contre l') : Kiwi, Poire
- Asthénie intellectuelle (contre l') : Châtaigne
- Asthénie physique (contre l') : Châtaigne, Grenade
- Asthme (contre l') : Ananas, Banane, Figue, Kiwi
- Astringent : Abricot, Airelle, Arbousier, Argousier, Câpre, Cassis, Cerise, Châtaigne, Coing, Fraise, Groseille, Myrtille, Noisette, Poire, Prune, Raisin, Tomate
- Athlètes (pour les) : Figue
- Azotémie (contre l') : Myrtille

– B –

- Bactéries (contre les) : Citron, Fraise, Myrtille
- Bile (pour l'élimination de la) : Fraise
- Biliaire (activateur) : Olive
- Biliaire (contre l'insuffisance) : Myrtille
- Biliaires (dépuratif des voies) : Pomme
- Bothru cocéphale (contre le) : Grenade
- Bouche (contre les infections de la) : Citron, Figue

- Bouche (contre les inflammations de la) : Avocat, Framboise
- Bouche (contre les maux de la) : Ananas, Coing, Mangue, Prune
- Boutons de fièvre (contre les) : Citron
- Bronches (pour fortifier les) : Citron
- Bronchites (contre les) : Ananas, Avocat, Mandarine, Pomme
- Bronchite chronique (contre la) : Figue
- Bronchites infantiles (contre les) : Melon
- Brûlures (pour la cicatrisation des) : Olive
- Brûlures superficielles (contre les) : Amande, Melon

– C –

- Calculs biliaires (contre les) : Ananas, Cerise, Citron, Figue, Fraise, Mandarine, Physalis, Olive, Raisin
- Calculs rénaux (contre les) : Ananas, Cerise, Citron, Figue, Melon, Mandarine, Noisette, Orange, Pêche, Pomme, Physalis, Raisin
- Calmant : Avocat, Fraise, Melon
- Calmant intestinal : Pomme
- Calmante du système nerveux : Datte
- Cancer (contre le) : Citron, Datte, Mangue, Orange, Pêche, Tomate
- Capillaires (pour la protection des) : Orange
- Capillaires (pour restaurer les parois des) : Câpre
- Capillarites (contre les) : Myrtille
- Cardiaque (contre la déficience) : Kiwi
- Cardio-vasculaires (contre les maladies) : Citron
- Cardiopathies (contre les) : Avocat, Mangue
- Caries dentaires (contre les) : Fraise, Avocat
- Cellulite (contre la) : Ananas

- Céphalées (contre les) : Pomme
- Cérébral (tonique) : Avocat
- Cérébrale (contre la baisse de l'activité) : Argousier
- Cerveau (pour fortifier le) : Ananas, Avocat, Mandarine
- Champignons (contre les) : Citron
- Chanteurs (pour les) : Citron
- Chasteté (pour la) : Ananas
- Chevelure brillante (pour une) : Citron
- Cheveux (contre la chute des) : Figue
- Cheveux (contre la perte des) : Citron
- Cheveux (pour les) : Orange
- Choléra (contre le) : Citron
- Cholestérol (pour faire baisser le) : Avocat, Kiwi, Mandarine, Pomme, Prune, Raisin
- Cicatrisant : Cacao, Noisette
- Cicatrisation des brûlures (pour la) : Olive
- Circulation capillaire (pour la) : Cassis
- Circulation sanguine (pour activer la) : Figue, Groseille
- Circulation sanguine (contre la mauvaise) : Arbousier
- Circulatoires (contre les troubles) : Myrtille
- Cœur (contre les maladies du) : Pêche, Poire
- Cœur (pour fortifier le) : Avocat, Cacao, Framboise, Grenade, Kiwi, Mangue, Orange
- Cœur (stimulant du) : Café
- Col de l'utérus (pour la dilatation du) : Figue
- Colibacilles (contre les) : Avocat, Banane, Myrtille
- Coliques hépatiques (contre les) : Pomme
- Coliques néphrétiques (contre les) : Noisette, Pomme
- Coliques (contre les) : Citron
- Coliques menstruelles (contre les) : Figue
- Colites (contre les) : Myrtille

- Collagène (pour la perte de) : Figue
- Côlon (pour la désinflammation du) : Orange
- Côlon (pour la flore du) : Ananas
- Conservation des aliments (pour la) : Citron
- Constipation (contre la) : Abricot, Amande, Ananas, Cerise, Figue, Fraise, Melon, Mûre, Olive, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Tomate
- Contractures (contre les) : Kiwi
- Convalescence (en cas de) : Abricot, Amande, Ananas, Argousier, Banane, Châtaigne, Citron, Datte, Figue, Grenade, Kiwi, Orange, Prune, Raisin
- Convulsions des enfants (contre les) : Cerise
- Coqueluche (contre la) : Châtaigne, Figue
- Coronaires (contre les problèmes) : Avocat
- Cors (contre les) : Figue
- Crampes musculaires (contre les) : Banane, Kiwi
- Croissance (pour les enfants en pleine) : Abricot, Avocat, Banane, Châtaigne, Figue, Kiwi, Orange, Raisin
- Cystite (contre la) : Ananas

– D –

- Décalcifiant : Citron
- Défenses de l'organisme (pour augmenter les) : Arachides
- Démangeaisons (contre les) : Amande
- Déminéralisant : Citron
- Dentaires (contre les abcès) : Figue
- Dentaires (contre les caries) : Avocat, Fraise
- Dents (contre les maux de) : Figue
- Dents (pour fortifier les) : Mandarine
- Dents (pour la formation des) : Ananas, Avocat

- Dents éclatantes de blancheur (pour des) : Citron
- Dépression (contre la) : Abricot, Ananas, Banane, Câpre, Framboise, Pêche, Raisin
- Dépuratif : Airelle, Arbousier, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Genièvre, Groseille, Mandarine, Mûre, Noisette, Orange, Pamplemousse, Pastèque, Physalis, Poire, Prune, Raisin
- Dépuratif de la peau : Pomme
- Dépuratif des intestins : Pomme
- Dépuratif des voies biliaires : Pomme
- Dépuratif des voies respiratoires : Pomme
- Dépuratif du sang : Ananas, Figue, Mandarine, Pomme, Prune
- Dermatoses (contre les) : Amande, Kiwi
- Désinfectant : Citron, Mûre, Poire, Pomme, Raisin
- Désinfectant intestinal : Cerise
- Désinflammation des muqueuses du côlon (pour la) : Orange
- Désintoxication de l'organisme (pour la) : Banane
- Désintoxiquer l'organisme (pour) : Ananas, Citron, Fraise, Pamplemousse, Pomme, Prune, Raisin, Tomate
- Détergent : Citron
- Diabète (contre le) : Airelle, Myrtille, Olive, Orange, Physalis, Poire
- Diabétiques (pour les) : Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Kiwi, Melon, Mûre, Noisette, Orange
- Diarrhée (contre la) : Abricot, Arbousier, Banane, Cassis, Châtaigne, Coing, Figue, Fraise, Framboise, Grenade, Mûre, Myrtille, Poire, Pomme
- Diarrhées chroniques (contre les) : Banane
- Digestif : Cassis, Groseille, Pêche
- Digestif (pour enlever les mucosités du tube) : Figue

- Digestif (tonifiant de l'appareil) : Citron
- Digestifs (contre les problèmes) : Grenade
- Digestion (pour améliorer la) : Amande, Avocat, Banane, Figue, Fraise, Mandarine, Pamplemousse, Pastèque, Pomme
- Digestions difficiles (contre les) : Coing
- Diphtérie (contre la) : Ananas
- Diurétique : Abricot, Ananas, Arbousier, Avocat, Café, Cacao, Câpre, Cassis, Cerise, Citron, Figue, Fraise, Framboise, Genièvre, Grenade, Groseille, Mandarine, Mangue, Melon, Mûre, Olive, Orange, Pamplemousse, Pastèque, Pêche, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Tomate
- Drainer l'organisme (pour) : Pomme
- Duodénum (contre l'ulcère du) : Datte
- Dysenterie (contre la) : Cassis, Coing, Châtaigne, Figue, Fraise, Framboise, Grenade, Myrtille, Pomme, Prune
- Dysenteries amibiennes (contre les) : Myrtille
- Dysménorrhée (contre la) : Figue
- Dyspepsie (contre la) : Raisin
- Dyspepsie atonique (contre la) : Avocat
- Dyspeptiques (pour les) : Ananas, Pêche, Pomme

– E –

- Eczéma (contre l') : Myrtille, Orange, Pêche, Poire, Raisin
- Élastine (pour la perte d') : Figue
- Emménagogue : Genièvre
- Endocrinien (pour le système) : Fraise
- Énergétique : Arachide, Cerise, Châtaigne, Datte, Pêche, Tomate, Prune

- Énergie vitale (pour accroître l') : Pêche
- Enfants en pleine croissance (pour les) : Abricot, Amande, Ananas, Arachide, Avocat, Banane, Cerise, Châtaigne, Coing, Datte, Figue, Grenade, Noisette, Orange, Raisin
- Entérite (contre l') : Coing, Myrtille, Raisin
- Épidémies (contre les) : Citron
- Épilepsie (contre l') : Noisette
- Éruptions de la peau (contre les) : Tomate
- Estomac (calmant de l') : Citron
- Estomac (contre l'inflammation de l') : Mûre, Raisin
- Estomac (contre l'ulcère de l') : Datte
- Estomac (contre la faiblesse de l') : Avocat
- Estomac (contre les maux d') : Ananas, Avocat, Châtaigne, Figue, Pamplemousse, Pomme
- Estomac (pour stimuler l') : Pêche
- Estomac (tonique de l') : Olive
- Étudiants (pour les) : Abricot, Amande, Avocat, Banane, Châtaigne, Figue, Noisette, Pêche, Poire
- Expectorant : Banane, Coing, Datte, Figue

– F –

- Faiblesse générale (contre la) : Abricot, Amande
- Fatigue (contre la) : Abricot, Arachide, Argousier, Avocat, Café, Cassis, Figue, Framboise, Kiwi, Mûre, Orange, Pomme, Prune, Raisin
- Fébrifuge : Citron, Châtaigne, Physalis, Prune
- Fécondation (pour la) : Banane
- Femme enceinte (pour la) : Abricot, Amande, Avocat, Banane, Figue, Orange, Poire, Pomme, Raisin
- Fermentation intestinale (contre la) : Cerise, Figue, Mandarine, Myrtille, Pomme, Prune, Raisin

- Fertilité (pour la) : Noisette, Olive
- Fibromes (contre les) : Figue, Mandarine
- Fièvre (contre la) : Amande, Ananas, Châtaigne, Citron, Coing, Figue, Framboise, Grenade, Groseille, Mangue, Myrtille, Noisette, Olive, Orange, Pamplemousse, Pastèque, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Raisin
- Fièvre éruptives (contre les) : Framboise
- Fièvres intermittentes (contre les) : Noisette
- Flore intestinale (pour reconstituer la) : Poire
- Flore microbienne du côlon (pour normaliser la) : Ananas
- Fluidifiant sanguin : Orange, Pamplemousse
- Foie (contre la congestion du) : Ananas, Avocat, Câpre, Grenade, Groseille, Noisette, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Tomate
- Foie (pour activer le) : Pamplemousse
- Foie (pour le) : Citron, Fraise
- Foie (pour nettoyer le) : Tomate
- Foie (pour stimuler le) : Câpre, Cassis, Fraise
- Fortifiant : Cassis
- Furoncles (contre les) : Figue

– G –

- Gastralgies (contre les) : Pomme
- Gastro-intestinales (contre les affections) : Avocat
- Gastriques (contre les douleurs) : Amande
- Gastriques (pour protéger les muqueuses) : Pomme
- Gastriques (stimule les sécrétions) : Ananas, Café, Poire
- Gastrites (il provoque les) : Café
- Gastro-intestinales (contre les inflammations) : Mûre

- Gaz (contre la formation de) : Orange
- Gencives (contre les inflammations des) : Mangue, Mûre
- Gencives (pour fortifier les) : Avocat, Figue, Groseille, Mûre, Myrtille
- Génitales (contre les maladies) : Citron
- Gerçures de la peau (contre les) : Cacao
- Gerçures des lèvres (contre les) : Cacao, Mangue
- Gingivite (contre la) : Figue, Mandarine
- Glandes (pour fortifier les) : Cassis
- Glandes digestives (pour stimuler les) : Pomme
- Glandes surrénales (pour stimuler les) : Cassis
- Globules rouges (pour augmenter les) : Avocat, Banane, Mûre, Orange, Poire
- Gorge (contre les maux de) : Abricot, Ananas, Avocat, Cassis, Citron, Coing, Fraise, Framboise, Grenade, Mûre, Physalis, Prune
- Gorge (contre les sécrétions de la) : Tomate
- Goutte (contre la) : Ananas, Cassis, Cerise, Citron, Datte, Figue, Fraise, Framboise, Grenade, Groseille, Melon, Orange, Pastèque, Pêche, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Tomate
- Graisses (pour l'élimination des) : Ananas, Citron, Poire
- Graisses (pour la digestion des) : Ananas
- Grippe (contre la) : Amande, Argousier, Cerise, Citron, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Pomme
- Grossesse (pendant la) : Avocat, Abricot, Amande, Banane, Figue, Orange, Poire, Pomme, Raisin

– H –

- Haleine (contre la mauvaise) : Pêche
- Hématopoïèse (pour l') : Banane, Mûre, Orange, Poire, Pomme, Raisin
- Hémorragies (contre les) : Cassis, Citron, Mandarine, Mûre, Myrtille, Noisette, Orange, Pamplemousse, Pomme, Raisin
- Hémorragies internes (contre les) : Pomme
- Hémorragies utérines (contre les) : Mangue
- Hémorroïdes (contre les) : Ananas, Amande, Banane, Châtaigne, Datte, Figue, Framboise, Grenade, Melon, Mûre, Myrtille, Raisin
- Hépatique (activateur) : Olive
- Hépatiques (contre les problèmes) : Avocat, Cassis, Coing, Figue, Fraise, Myrtille, Olive, Raisin,
- Hernies (contre les) : Pamplemousse
- Herpès (contre l') : Citron, Pêche, Poire
- Hypertension (contre l') : Arbousier, Citron, Figue, Fraise, Grenade, Mandarine, Melon, Olive, Pastèque, Poire, Raisin
- Hypnotique : Orange
- Hypoglycémiant : Airelle, Myrtille, Olive
- Hystérie (contre l') : Câpre

– I –

- Ictère (contre l') : Ananas
- Immunitaires (pour renforcer les défenses) : Orange
- Impuissance (contre l') : Banane, Noisette
- Incontinence urinaire (contre l') : Grenade
- Indigestion (contre l') : Coing, Myrtille, Pamplemousse
- Infarctus (en cas d') : Myrtille

- Infarctus du myocarde (contre l') : Pomme
- Infections (contre les) : Ananas, Arachide, Avocat, Cassis, Orange, Raisin
- Inflammations gastro-intestinales (contre les) : Mûre
- Inflammation de l'intestin grêle (contre l') : Banane
- Inflammations (contre les) : Ananas, Melon, Pamplemousse, Poire, Pomme
- Inflammations urinaires (contre les) : Framboise
- Insectes (contre les) : Citron
- Insomnie (contre l') : Abricot, Datte, Mandarine, Orange, Pomme
- Insomnies (il provoque des) : Café
- Insuffisance biliaire (contre l') : Myrtille
- Insuffisance hépatique (contre l') : Olive
- Insuline (pour limiter l'élévation de l') : Ananas
- Intellectuelle (contre l'asthénie) : Châtaigne
- Intellectuels (pour les) : Abricot, Amande, Avocat, Banane, Châtaigne, Figue, Noisette, Pêche, Poire
- Intestin (contre les maux de l') : Ananas, Prune
- Intestin (dépuratif de l') : Pomme
- Intestin grêle (pour activer l') : Ananas
- Intestinal (antiseptique) : Amande
- Intestinal (calmant) : Pomme
- Intestinale (pour reconstituer la flore) : Poire
- Intestinales (contre les fermentations) : Cerise, Figue, Myrtille, Pomme, Prune, Raisin
- Intestinales (contre les infections) : Myrtille
- Intestinales (contre les irritations) : Olive, Pomme
- Intestinales (contre les maladies) : Citron
- Intestinaux (contre les parasites) : Citron
- Intestins (contre les inflammations des) : Banane, Framboise, Groseille, Mûre, Myrtille, Raisin

- Intestins (contre les mucosités encombrantes des): Prune
- Intestins (contre les troubles des): Prune
- Intestins (pour normaliser les): Poire
- Intestins (pour stimuler les): Pêche
- Intoxication alimentaire (contre l') : Prune
- Intoxications (contre les): Citron, Kiwi, Orange, Raisin
- Intoxications gastro-intestinales (contre les): Citron, Pomme

– J, K –

- Jeunesse (pour entretenir la): Pomme
- Kystes (contre les): Mandarine

– L –

- Lactation (pendant la): Abricot, Amande, Banane, Poire
- Laryngites (contre les): Figue
- Laxatif: Abricot, Amande, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Kiwi, Mangue, Melon, Mûre, Myrtille, Olive, Orange, Pamplemousse, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Tomate
- Leucorrhée (contre la): Banane, Fraise
- Lèvres (contre les gerçures des): Cacao
- Lumbago (contre le): Raisin

– M –

- Malades graves (pour les) : Banane
- Maladies infectieuses (contre les) : Citron, Orange
- Maladies nerveuses (contre les) : Amande
- Malaria (contre la) : Citron
- Malnutrition (contre la) : Amande, Arachide, Datte, Grenade, Raisin
- Massages (pour les) : Amande
- Mémoire (contre la perte de la) : Ananas
- Menstruations irrégulières (contre les) : Avocat
- Menstruel (pour réduire le flux) : Myrtille
- Menstruelles (pour réguler les pertes) : Ananas
- Menstruelles (contre les coliques) : Figue
- Métaux lourds (pour éliminer les) : Mandarine
- Météorisme (contre le) : Avocat
- Microbiennes (contre les infections) : Raisin
- Microbes (contre les) : Citron
- Migraines (contre les) : Cerise, Orange, Pomme
- Mites (contre les) : Citron, Orange
- Mucosités du tube digestif (pour enlever les) : Figue, Prune
- Muqueuses enflammées (pour normaliser les) : Ananas
- Muqueuse gastrique (pour protéger la) : Pomme
- Muqueuses (contre les infections des) : Abricot, Coing
- Muqueuses (pour l'élimination des fausses) : Ananas
- Muqueuses (pour les) : Orange
- Muscles (pour la formation des) : Ananas
- Musculaire (pour augmenter le volume) : Avocat
- Musculaire (pour le système) : Avocat, Châtaigne
- Musculaires (contre les crampes) : Banane
- Mycoses (contre les) : Myrtille
- Myocarde (contre l'infarctus du) : Pomme

– N –

- Néphrite (contre la) : Banane
- Nerfs (pour la formation des) : Ananas
- Nerveux (pour les) : Abricot, Poire, Pomme
- Nervosité (contre la) : Avocat, Orange
- Nervosité (il provoque la) : Café
- Névralgies (contre les) : Avocat
- Nutritif : Arachide, Datte, Noisette, Raisin

– O –

- Obèses (pour les) : Melon
- Obésité (contre l') : Ananas, Banane, Cerise, Citron, Grenade, Noisette, Pamplemousse, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Raisin
- Obstructions intestinales légères (contre les) : Figue
- Œdème (contre l') : Ananas, Physalis, Poire
- Œdème des jambes (contre l') : Noisette
- Ongles (pour fortifier les) : Citron
- Orateurs (pour les) : Citron
- Os (pour fortifier les) : Mandarine
- Os (pour la formation des) : Ananas, Avocat
- Osseux (pour équilibrer le système) : Banane
- Ostéoporose (contre l') : Figue
- Ovaires (pour les) : Figue
- Oxalates (contre les) : Citron
- Oxyures (contre les) : Fraise, Pêche

– P –

- Palpitations (contre les) : Pomme
- Paludisme (contre le) : Citron, Pamplemousse

- Pancréatique (pour la sécrétion) : Orange
- Parasites (contre les) : Citron
- Parasites du transit intestinal (contre les) : Ananas, Grenade, Kiwi, Mûre
- Peau (calmant de la) : Pêche
- Peau (contre le relâchement de la) : Pomme
- Peau (contre les affections de la) : Avocat, Fraise, Myrtille, Pêche
- Peau (contre les éruptions de la) : Tomate
- Peau (contre les gerçures de la) : Cacao
- Peau (contre les infections de la) : Abricot, Citron
- Peau (contre les irritations de la) : Cerise
- Peau (contre les maladies de la) : Poire
- Peau (contre les plaies de la) : Câpre
- Peau (contre les ulcères de la) : Câpre
- Peau (dépuratif de la) : Pomme
- Peau (pour adoucir la) : Citron
- Peau (pour améliorer la) : Figue
- Peau (pour embellir la) : Amande
- Peau (pour enlever les taches de la) : Melon
- Peau (pour la formation de la) : Avocat
- Peau (pour la) : Arachide, Orange
- Peau (pour nettoyer la) : Amande
- Peau (pour protéger la) : Amande
- Peau (pour rajeunir la) : Melon
- Peau (pour régénérer la) : Arachide, Pamplemousse
- Peau (pour tonifier la) : Abricot, Cerise, Citron
- Peau sèche (contre la) : Amande, Melon
- Peau souple (pour une) : Ananas
- Pectoral : Mangue
- Personnes âgées (pour les) : Argousier, Coing
- Personnes faibles (pour les) : Grenade
- Pertes blanches (contre les) : Banane, Fraise

- Pharyngites (contre les) : Myrtille
- pH sanguin (pour stabiliser le) : Avocat
- Phlébites (contre les) : Citron, Myrtille
- Plaies (contre les) : Noisette
- Plaies (pour cicatriser les) : Coing
- Plaies (pour nettoyer les) : Citron
- Plaies qui cicatrisent difficilement (pour les) : Myrtille, Poire
- Pneumonie (contre la) : Figue
- Poids (pour perdre du) : Pamplemousse
- Poisons (contre les) : Citron
- Poitrine (contre les affections chroniques de la) : Cacao
- Poumons (contre les maladies des) : Citron, Coing
- Poumons (pour les) : Pamplemousse
- Prostate (contre les maladies de la) : Physalis, Pamplemousse, Pastèque, Pêche, Poire
- Prostate (pour réguler la) : Ananas
- Protéines (pour la digestion des) : Ananas
- Psoriasis (contre le) : Kiwi, Myrtille, Poire
- Puissance sexuelle de l'homme (pour la) : Olive
- Pulmonaire (contre la tuberculose) : Melon
- Pulmonaires (contre les inflammations) : Figue
- Pulmonaires (contre les problèmes) : Fraise, Mûre, Pêche
- Purgatif : Kiwi
- Purifier (pour se) : Citron
- Purifier l'organisme (pour) : Grenade
- Putréfactions intestinales (contre les) : Pomme

– R –

- Rachitisme (contre le) : Avocat, Raisin, Tomate
- Rafraîchissant : Abricot, Airelle, Cassis, Cerise, Fraise, Grenade, Melon, Mûre, Pamplemousse, Pastèque, Pêche, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Tomate
- Rajeunissement des tissus (pour le) : Pomme
- Rate (contre les inflammations de la) : Raisin
- Rate (contre les maladies de la) : Ananas, Câpre
- Reconstituant : Amande, Figue
- Rééquilibrer l'organisme (pour) : Pêche
- Rééquilibrer le psychisme (pour) : Pêche
- Refroidissement (contre le) : Amande, Avocat, Mandarine, Raisin
- Régénérateur : Pomme
- Régénérateur cellulaire : Abricot
- Régénération de la vision (pour la) : Myrtille
- Régénérer les tissus (pour) : Cerise, Grenade
- Règles (pour réguler les) : Genièvre
- Règles abondantes (contre les) : Grenade
- Règles douloureuses (contre les) : Figue, Noisette
- Régulateur cardiaque : Kiwi
- Reins (contre l'albumine des) : Physalis
- Reins (contre les affections des) : Ananas
- Reins (contre les maladies des) : Avocat, Banane, Fraise, Grenade, Noisette, Pamplemousse, Pastèque, Prune
- Reins (pour les) : Citron
- Reminéralisant : Amande, Cassis, Châtaigne, Citron, Figue, Fraise, Groseille, Myrtille, Pastèque, Poire, Pomme, Raisin, Tomate
- Rénale (contre l'insuffisance) : Pêche
- Rénaux (contre les calculs) : Figue, Fraise, Melon, Orange, Physalis, Pomme, Raisin

- Respiratoires (contre les problèmes) : Avocat, Grenade
- Respiratoires (dépuratif des voies) : Pomme
- Retards de croissance (contre les) : Cerise
- Rétention d'urine (contre la) : Melon
- Rétention de liquides (contre la) : Figue, Melon
- Rétinopathies (contre les) : Myrtille
- Revitalisant : Mandarine
- Rhumatisme (contre le) : Amande, Avocat, Cassis, Cerise, Citron, Datte, Figue, Fraise, Framboise, Grenade, Groseille, Mandarine, Melon, Orange, Pamplemousse, Pastèque, Pêche, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Raisin
- Rhumes (contre les) : Ananas, Avocat, Citron, Framboise, Mangue, Mûre, Orange, Pamplemousse, Raisin
- Rides (contre les) : Arachide, Fraise, Orange, Pomme

– S –

- Sang (contre l'acidification du) : Melon
- Sang (pour fluidifier le) : Citron, Poire
- Sang (pour l'alcalinisation du) : Banane, Poire
- Sang (pour la formation du) : Ananas
- Sang (pour purifier le) : Ananas, Arbousier, Citron, Groseille, Pêche, Poire, Raisin, Tomate
- Sciatique (contre la) : Melon, Pastèque, Pêche, Raisin
- Scorbut (contre le) : Argousier, Cassis, Citron, Framboise, Groseille, Mandarine, Mangue, Mûre, Orange, Tomate
- Scorpions (contre la piqûre de) : Mangue
- Séborrhée (contre la) : Citron
- Sécrétion gastrique (pour faciliter la) : Ananas

- Sécrétions (pour activer les) : Citron
- Sédatif : Amande, Châtaigne, Cerise, Citron, Mandarine, Noisette, Orange, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Physalis
- Seins (contre les crevasses des) : Noisette
- Seins (contre les irritations des) : Coing
- Sexuelle de l'homme (pour la puissance) : Olive
- Sexuelles (pour calmer les ardeurs) : Ananas
- Sommeil (pour retrouver le) : Avocat, Citron
- Sportifs (pour les) : Avocat, Banane, Citron, Datte, Figue, Orange, Prune, Raisin
- Stimulant du cœur : Café
- Stimulant du système nerveux : Café
- Stimulant musculaire : Avocat
- Stimulant : Cassis, Noisette, Prune
- Stimule les sécrétions gastriques : Café
- Stomatites (contre les) : Mûre, Myrtille
- Stress (contre le) : Banane, Pomme
- Sudorifique : Framboise
- Surmenage (contre le) : Abricot, Banane, Cassis, Citron, Fraise, Kiwi, Pêche, Poire, Pomme, Raisin
- Surmenage intellectuel (contre le) : Kiwi
- Surrénales (pour stimuler les glandes) : Cassis
- Syphilis (contre la) : Citron, Mangue
- Système circulatoire (contre les maladies du) : Poire
- Système circulatoire (pour le) : Arachides
- Système endocrinien (pour le) : Fraise
- Système gastrique (pour réguler le) : Cerise
- Système hépatique (pour réguler le) : Cerise
- Système immunitaire (pour le) : Kiwi
- Système musculaire (pour le) : Châtaigne
- Système musculaire (stimulant du) : Café
- Système nerveux (calmant du) : Datte

- Système nerveux (contre les inflammations du) : Raisin
- Système nerveux (excitant du) : Café, Prune
- Système nerveux (pour équilibrer le) : Banane
- Système nerveux (pour fortifier le) : Amande
- Système nerveux (pour le) : Châtaigne, Poire, Abricot, Fraise, Noisette
- Système nerveux (pour nettoyer le) : Tomate
- Système nerveux (pour régénérer le) : Pamplemousse
- Système nerveux (pour réguler le) : Pomme
- Système nerveux (sédatif du) : Mandarine
- Système nerveux (tonifiant du) : Cacao, Citron, Datte, Orange, Pêche, Pomme, Tomate
- Système osseux (pour équilibrer le) : Banane
- Système veineux (pour le) : Châtaigne

– T –

- Taches de la peau (pour enlever les) : Melon
- Taches de rousseur (contre les) : Citron, Pêche
- Teint (pour éclaircir le) : Ananas, Citron, Fraise
- Ténia (contre le) : Grenade, Noisette
- Tête (contre les maux de) : Avocat, Citron, Melon
- Thyroïde (pour le bon fonctionnement de la) : Ananas
- Thyroïde (pour stimuler la) : Poire
- Tissus (pour fortifier les) : Mandarine
- Tissus (pour régénérer les) : Grenade
- Tonifiant de l'appareil digestif : Citron
- Tonifiant de l'organisme : Citron
- Tonique : Amande, Ananas, Argousier, Câpre, Châtaigne, Figue, Fraise, Groseille, Kiwi, Mûre, Orange, Pêche, Prune, Raisin

- Tonique cardiaque : Cacao, Fraise, Framboise, Grenade, Orange
- Tonique cérébral : Ananas, Avocat, Raisin
- Tonique du système nerveux : Cacao, Citron, Datte, Orange, Pomme, Tomate
- Tonique de la peau : Abricot, Cerise
- Tonique stomacal : Olive
- Toux (contre la) : Abricot, Avocat, Grenade, Raisin, Tomate, Figue
- Toux des enfants (contre la) : Cerise
- Toxines (contre les) : Amande, Ananas, Cerise, Citron, Fraise, Melon, Raisin
- Trachéite (contre la) : Coing, Figue
- Travail musculaire important (dans un) : Banane, Citron, Orange
- Triglycérides (pour réguler les) : Avocat
- Tube digestif (pour enlever les mucosités du) : Figue
- Tuberculose (contre la) : Banane, Citron, Coing, Myrtille, Orange, Poire
- Tuberculose pulmonaire (contre la) : Melon
- Tumeurs (contre les) : Mandarine
- Typhoïde (contre la) : Fraise
- Typhus (contre le) : Citron, Myrtille

– U –

- Ulcère peptique (contre l') : Pastèque
- Ulcères (contre les) : Myrtille
- Ulcères (pour cicatriser les) : Poire
- Ulcères de la peau (contre les) : Câpre
- Ulcères des jambes (contre les) : Noisette
- Ulcères du duodénum (contre l') : Datte
- Ulcères gastriques (contre les) : Datte, Mandarine

- Urates (pour éliminer les) : Citron
- Urée (pour éliminer l') : Tomate
- Urinaire (antiseptique) : Amande
- Urinaires (contre les affections) : Banane, Grenade, Myrtille
- Urinaires (contre les infections) : Mûre
- Urinaires (contre les inflammations) : Figue, Framboise, Groseille
- Urinaires (sédatif des voies) : Cerise
- Urine (contre la rétention d') : Melon
- Urine (pour l'alcalinisation de l') : Poire
- Urique (contre l'acide) : Pomme
- Urticaire (contre l') : Poire
- Utérines (contre les hémorragies) : Mangue
- Utérus (pour la dilatation du col de l') : Figue

– V –

- Vaisseaux (pour la protection des) : Raisin
- Vaisseaux sanguins (pour protéger les) : Orange
- Varices (contre les) : Châtaigne, Citron, Myrtille, Noisette
- Vasculaires (pour la protection des parois) : Myrtille
- Vasculaire (protecteur) : Pamplemousse
- Vasoconstricteur : Noisette, Raisin
- Vasodilatateur : Olive
- Veineux (pour le système) : Châtaigne
- Ver solitaire (contre le) : Grenade
- Vermifuge : Ananas, Argousier, Citron, Grenade, Kiwi, Noisette, Orange, Pêche
- Verrues (contre les) : Citron, Figue
- Vésicule biliaire (contre les maladies de la) : Pamplemousse, Poire, Prune, Tomate

- Vessie (pour la) : Poire
- Vessie (contre les problèmes de la) : Ananas, Pamplemousse, Pêche, Tomate
- Vieillards (pour les) : Abricot, Banane, Grenade, Orange
- Vieillissement (contre le) : Cerise, Noisette
- Visage (pour enlever les taches du) : Pêche
- Visage (pour les soins du) : Amande, Ananas, Citron, Fraise, Melon, Orange, Pamplemousse
- Vision (pour renforcer la) : Cassis, Grenade, Myrtille
- Vision nocturne (pour augmenter la) : Cassis, Myrtille
- Voies respiratoires (contre les infections des) : Argousier
- Voies urinaires (contre les maladies des) : Abricot, Banane, Pastèque
- Voies urinaires (sédatif des) : Cerise
- Voix (pour éclaircir la) : Citron, Tomate
- Vomissement (contre le) : Coing, Grenade

– Y –

- Yeux (contre les maladies des) : Physalis
- Yeux (pour fortifier les) : Avocat

Table des matières

Chapitre I

Nos 42 fruits 9

- Abricot 13
- Airelle 17
- Amande 19
- Ananas 24
- Arachide 31
- Arbousier 34
- Argousier 36
- Avocat 38
- Banane 44
- Cacao 49
- Café 51
- Câpre 54
- Cassis 56
- Cerise 59
- Châtaigne 63
- Citron 66
- Coing 76
- Datte 79
- Figue 82
- Fraise 90

• Framboise 95
• Genièvre 99
• Grenade 101
• Groseille 106
• Kiwi 109
• Mandarine 112
• Mangue 115
• Melon 118
• Mûre 122
• Myrtille 126
• Noisette 130
• Olive 134
• Orange 139
• Pamplemousse 145
• Pastèque 149
• Pêche 152
• Physalis 157
• Poire 159
• Pomme 164
• Prune 173
• Raisin 177
• Tomate 184

Chapitre II

Les fruits contiennent des vitamines, de la niacine et des oligoéléments 189

• Vitamines 191
• Vitamine A 194
• Vitamine B1 196
• Vitamine B2 198
• Vitamine B3 200

- Vitamine B4 202
- Vitamine B5 203
- Vitamine B6 204
- Vitamine B7 206
- Vitamine B8 207
- Vitamine B9 208
- Vitamine B10 209
- Vitamine B11 210
- Vitamine B12 211
- Vitamine B13 212
- Vitamine B14 213
- Vitamine B15 214
- Vitamine C 215
- Vitamine C2 216
- Vitamine D 217
- Vitamine E 218
- Vitamine F 219
- Vitamine K 221
- Niacine 222

Oligoéléments 224

- Aluminium 224
- Arsenic 224
- Bore 225
- Brome 225
- Calcium 225
- Chlore 226
- Cobalt 227
- Cuivre 227
- Fer 228
- Fluor 229
- Iode 230
- Magnésium 230

• Manganèse 231
• Nickel 232
• Phosphore 232
• Potassium 233
• Rubidium 234
• Silicium 234
• Sodium 235
• Soufre 236
• Zinc 237

Chapitre III

Les fruits contiennent des substances chimiques diverses : acides, glucides, graisses, huiles, lipides, protéines 239

• Acide citrique 241
• Acide formique 241
• Acide malique 241
• Acide oxalique 242
• Calories 242
• Fibres 243
• Glucides 243
• Graisses 244
• Huiles essentielles 244
• Hydrates de carbone 244
• Lipides 245
• Pectine 245
• Protéines 246
• Sels minéraux 246
• Divers composés 247

Chapitre IV

De l'usage de la cure de fruits 251

Chapitre V

Index des maladies et affections 255